

”Lihas on laiska kaveri.”

Tarkasteluja *Fit*-lehden kehoollisuusparadigmasta

Kaisa-Riitta Aho

Turun yliopisto

Historian, kulttuurin ja taiteen tutkimuksen laitos

Nais- ja sukupuolentutkimuksen maisteriohjelma

Helmikuu 2016

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –järjestelmällä.

TIIVISTELMÄ

TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteen tutkimuksen laitos
Humanistinen tiedekunta

AHO, KAISA-RIITTA: ”Lihas on laiska kaveri.” Tarkasteluja *Fit*-lehden kehollisuusparadigmasta

Pro gradu -tutkielma, 112 s, 20 liitettä

Nais- ja sukupuolentutkimuksen maisteriohjelma
Helmikuu 2016

Tutkin, millaisia merkityksiä keholle annetaan *Fit*-lehdessä, joka on yksi Suomen näkyvimpiä naisille suunnattuja kuntoilulehtiä. Kysyn, millaiseksi naiskeho oletetaan, mihin se pystyy, mitä siltä odotetaan, kuinka sitä liikutetaan ja miksi sitä liikutetaan. Analysoin lehden vuosikertaa 2014 pohtien, millaiseksi voitaisiin kuvailla lehden välittämää kehollisuusparadigmaa eli käsitystä, jota pidetään tällä hetkellä totena ja oikeana kun puhe on naiskehoista fitness-trendin läpäisemän liikunnan kontekstissa. Paradigman käsitteellä tähdennän kehopuheeseen liittyvää tiedon rakentuneisuutta ja kytköstä valtasuhteisiin.

Katson, että nykyinen liikuntakulttuuri hahmottaa kehollisuutta yksipuolisesti biologislääketieteellisen käsitteistön kautta. Miellän oman tutkimuksen fenomenologisesti värittyneeksi kriittiseksi luennaksi, joka pyrkii sulkeistamaan normalisoituneet käsitykset, jotta voisi syntyä entistä tiedostetumpaa keskustelua kehoista ja liikunnasta. Inspiroidun Martin Heideggerin sekä Luce Irigarayn kirjoituksista ja sovellan näitä teoretisointeja uusmateriaalisen feministisen ajattelun hengessä.

Lähestyn *Fit*-lehden kehollisuusparadigmaa kahden näkökulman kautta: Fantasioidun kehollisuuden kautta katsottuna orientaatioissa näkyy rakkaus kehoa kohtaan. Negatiivinen kehollisuus puolestaan näyttää, kuinka suuntautumista liikkumiseen ohjaa usein inhoon, vihaan tai pelkoon kytkeytyvä huolehtiminen. Johtopäätökseni on, että vallitseva kehollisuusparadigma nojaa kartesiolaiseen dualismiin, teknisrationaaliiseen eetokseen, rakkauden fantasian toisteisuuteen ja negatiivisen kehollisuuden ulossulkemiseen.

Fit-lehden välittämän kehollisuusparadigman puitteissa liikkujan keskittyminen omaan kehoon lopulta etäännyttää häntä kehostaan. Tämän kodittomuuden tilalle tarjoan tulkintani kinesteettisestä kehollisuudesta vaihtoehtoisena näkökulmana liikkujan kehollisuuteen. Tähän mennessä tutkimus on soveltanut kinesteettisyyttä kapeasti vain tanssiin, mutta en näe mitään syytä, miksei kinesteettisen kehollisuuden lähtökohtia voitaisi siirtää myös osaksi käytännön fitness-liikuntaa. Tarvitsemme käytännön, joka tunnustaa kehon moninaisuuden ja sallii liikkujan kotiutua kehoonsa. Luonnostelen reittiä tähän käytäntöön moniaistisen eläytymisen, tunnusteleavan kielen kehittelyn, negatiivisen kehollisuuden kokemisen ja ihmettelystä viipymisen kautta.

Asiasanat: kehollisuus, liikunta, Martin Heidegger, Luce Irigaray, kinesteettisyys

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
Paikka kysymyksille	2
Aikaa aineistolle	6
Syvyyttä menetelmään	8
2 FANTASIOITU KEHOLLISUUS	13
2.1 Rakkauden tuntu	13
Pysyvyys ja toisto	13
Intensiiviset tunteet ja masokismi	20
2.2 Kodin tuntu	24
Tulevaisuudellisuus	24
Houkuttelevuus	28
2.3 Tarkoituksen tuntu	32
Kartesiolaisen dualismin perintö	32
Visuaalisen järjestyksen voitto	36
3 NEGATIIVINEN KEHOLLISUUS	40
3.1 Ryppyjä rakkaudessa	41
Huono ryhti	41
Höllyvät ja löllyvät ongelmakohdat	47
Liian pieni pylly	52
3.2 Huojuntaa kodin perustuksissa	57
Toimintarajoitteet ja apuvälineet	58
Kipu ja epämukavuus	63
Kuolevaisuus ja pelko	68
3.3 Vuotoja tarkoituksessa	73
Asiantuntija avustaa?	73
Tekniikka pelastaa?	78
Voitto häämöttää?	84
4 KINESTEETTINEN KEHOLLISUUS	88
Puhtaasta liikkeestä omaan liikkeeseen	88
Ilmauksista tunnustelemaan kieleen	94
Kodittomuudesta varsinaiseen asumiseen	98
5 LOPUKSI	103
6 LÄHTEET	107

LIITTEET

1 JOHDANTO

PAIKKA KYSYMYKSILLE

Fitness estetiikkana, treenimuotona ja elämäntapana on tullut viime vuosina näkyväksi liikuntailmiöksi.¹ Se on ponnistanut marginaalista kuntoliikkujien eteen: Televisiosta on voitu seurata fitness-naisten elämää² sekä lifestyle-ohjelmia personal trainerien kanssa elämänmuutosta toteuttavista suomalaisista³. Fitnessiin hurahtaneet julkisuuden henkilöt esittelevät ruokavalion ja bodaamisen tuloksia lehdistä ja sosiaalisessa mediassa.⁴ Fitness-villitys saa näkyvyyttä myös vaateteollisuudessa ja ruuhkauttaa kuntosaleja⁵. Suomeen 1980-luvulla rantautuneen aerobis-trendin jälkeen useat liikuntailmiöt, kuten zumba, kahvakuulailu ja sittemmin fitness, ovat houkuttelleet kuntoilijoita liikkeelle. Vaihtuvien liikuntabuumien mukana muuttuvat myös käsitykset siitä, mitä kuntoilulla halutaan saavuttaa, miten liikuntaa suoritetaan ja miltä kehon kuuluu näyttää.

Fitness mieltyy pitkälti terveyden edistämiseksi. ”Terveys elämäntapana” -trendi kiinnostaa ihmisiä niin tiedollisesti kuin kulutuksenkin näkökulmasta. Yksilön terveydentilaa ei individualistisen eetoksen aikakaudella voida enää palauttaa yhteisön ongelmaksi vaan terveys ymmärretään yksilön elämäntapavalinnoiksi. Terveyttä ei ole ennen kuin se tehdään: terveys on asia, jota yksilön tulee huolehtia, edistää ja maksimoida. Kulttuurinen terveysusko kiteytyy ajatukseen, jonka mukaan terveys on ostettavissa, valittavissa ja hallittavissa. (esim. Puuronen 2004, 73–75; 105–106.) Terveellisten elämäntapojen kouluma keho asetetaan mielellään nähtäville. Fitness on esimerkki aikamme estetisoitumisesta, jossa keho muodostuu esteettisten nautintojen lähteeksi, taideteokseksi, jota katsoja voi ihailla. Aikaa kuvastaa myös ”bodyismi” eli uskomus, jonka mukaan yksilön keho heijastelee hänen koko persoonaansa (Monaghan 2005, 83). Rasvaton ja ryhdikäs fitness-ulkonäkö rinnastetaan terveyteen, kyvykkyyteen, hyvyteen ja onnellisuuteen. Kehon oletetaan todistavan yksilön elämänarvoja.

Martin Heideggerin mukaan jokaisella ajalla on oma kysymyksensä, jonka ympä-

¹ Ks. lisää käsitteen sisällöistä fitness-liikkujien omasta näkökulmasta esim. Kotkansalo 2014, 10–55.

² Lifestyle-ohjelma *Fitnesspäiväkirjat* esitettiin AVA-kanavalla huhti-kesäkuussa 2015.

³ Tammikuussa 2015 alkoi Liv:llä neljäs tuotantokausi ohjelmasta *Jutta ja puolen vuoden superdieetit*.

⁴ Ks. Naakka, Irene. ”Suomalaistähdet fitness-villityksen pauloissa – katso salikuvat!” *Ilta-lehti*, 10.3.2014. http://www.iltalehti.fi/viihde/2014031018110425_vi.shtml. 18.10.2015

⁵ Ks. Blomqvist, Sarita: ”Kasvava fitness-innostus ruuhkauttaa kuntosaleja – nuoret naiset treenaavat nyt kovaa.” *Yle-uutiset*, 2.5.2014. http://yle.fi/uutiset/kasvava_fitness-innostus_ruuhkauttaa_kuntosaleja__nuoret_naiset_treenaavat_nyt_kovaa/7215525. 18.10.2015

rille ajattelun tulisi paneutua. Tässä ajassa kehot ovat esillä muokkaamisen, mittaamisen, koulumisen, katsomisen, ihailun, investoimisen ja ehostamisen kohteina. Kehot ovat todellakin esillä. Kehojen ympärille järjestäytyy monia eri ammattikuntia avustamaan ihmisiä kehojensa kanssa. Kehotekniikoiden moneus antaa välineitä kehon halluutolle. Kehot ovat huomion ja huolen aiheena entistä peittelemättömämmin. Samalla kun huomio kiinnittyy kehoihin ja niiden näkyvyyteen, on kehoista tullut itsensäselvyys ja muutta mutkitta ymmärrettävä asia. Puhe kehoista olettaa aina jo etukäteen tietävänsä mistä puhuu. Debattia siitä, mikä keho on ja miten ihmisen tulisi elää oman kehonsa kanssa, ei tarvitse käydä, koska kaikki ikään kuin tietävät jo valmiiksi vastauksen. Fitness-trendi luo oman totuutensa kehoista, joten kehon merkityksen kysymys jää tarpeettomana sivuun. Katson, että keho on se laiminlyöty ja pohtimatta jätetty aihe, johon oman aikamme tulisi syvällisessä mielessä paneutua.

Tätä kirjoittaessani olen työskennellyt kymmenen vuotta liikunnan parissa. Aluksi tein ryhmäliikunnan ohjaustöitä opintojeni ohessa ja suhtauduin työhöni vain eläntönä. Menin suorittamaan tehtävääni tavalla, jolla olin oppinut, että se kuuluu tehdä. Olin oppinut, että liikunnan ohjaaminen on tekniikkaa, järjestyksiä, ohjelmarunkoja ja rutiinitoimia. Harvoin todettiin hyvän ohjaajan luovan persoonallisia koreografioita tai tarjoavan vaihtoehtoja asiakkailleen. Toki halusin olla yhtä hyvä ohjaaja kuin ne muutamat mielessäni esikuviksi nousseet ohjaajat, joiden tunneilla kävin innokkaasti nuoruudessa kun vihasin koululiikuntaa enkä voinut sietää lajeja, joihin minua pyrittiin kaiken aikaa pakottamaan. Työtä tehdessäni en pohtinut, mistä johtui, että nuo persoonat olivat saaneet minut vakuuttuneeksi siitä, että halusin heidän tunneilleen aina uudestaan ja siitä, että minusta itsestäni voisi olla liikunnanohjaajaksi. Aerobic-tuntien ulkopuolella näet totuin, ettei minua pidetty liikunnallisena tyyppinä. Tätä taustaa vasten katsottuna paikantumistani luonnehtii jossain määrin marginaalinen asema, joka voi tarjota minulle tiedollisesti spesifin paikan: paikastani käsin liikunta-ala hahmottuu luultavasti erilaiseksi kuin sisäpiiristä sitä katsovan kohdalla.

Monta vuotta kului vakuuttelemalla itselleni ja muille, että voin yhdistää akateemisen ja liikunnallisen tekemisen ilman ristiriitoja. Minulle liikunta oli se paikka, jossa heräsin henkiin akateemisesta unestani konkreettisten asioiden pariin ja olemiseeni omassa kehossani. Päivisin tein filosofian ja estetiikan opintoja, iltaisin ryntäsin vetämään tuntini. Koska elin suunnatonta riemua kokiessani kehoani liikkeen kautta,

olin valmis puurtamaan myös toisten kehojen liikkeen puolesta. Vähitellen minulle valkeni, etten ollut tyytyväinen siihen, miten liikuntaa oli totuttu järjestämään ja tuottamaan. Halusin päteväytyä liikunta-alalla saadakseni ammatillista uskottavuutta ja mahdollisuuksia puhua liikunnasta, josta oli tullut minulle enemmän kuin elanto. Kolme vuotta personal trainerin töitä tehtyäni paikantumiseni edelleen tapahtuu yli monien totuttujen rajojen: Yliopistollisessa kontekstissa joku saattaa kummastella monien suuntaan poukkoilevia kiinnostuksenkohteitani sekä poikkeuksellista sijoittumistani työelämään. Liikunta-alalla taas löytyy aina joku, joka epäilee käytännöllisiä taitojani, motivaatioitani tai näkee monipuolisen koulutustaustani vähintäänkin hankalana. Rajojen ylittäminen on usein tabu, johon liittyy sosiaalista painetta mukautua totuttuihin käytäntöihin. Miellän siksi käsillä olevan projektini kehokysymyksen politisoimiseksi yli totuttujen rajojen. Tarkastelussani yhdistyvät teoreettisen filosofian oppitausta sekä käytännöllinen tuntuma liikkuvaan kehoon oman liikkeen ja toisten liikkeen parissa.

Viime vuosina arki on havahduttanut minut usein kysymään itseltäni, millaisten taustaoletusten kanssa toteutan työtäni, millaiseen kulttuuriseen kehokäsitykseen joudun ottamaan kantaa kuulumalla liikunta-alan ammattikuntaan ja millaisten kehokäsitysten kanssa asiakaskuntani minua mahdollisesti lähestyy. Muistan elävästi tilanteen vuosien takaa, kun kollegani antoi ohjeita sijaistustehtävän hoitamiseen. Korviini särähti lause ”Laita ne tekemään punnerruksia.” Mietin, miten kellään ohjaajalla olisi valta ”laittaa” toisia tekemään kehoillaan yhtään mitään. Eikö kuitenkin ole niin, että ohjaaja motivoi, mistä parhaimmillaan seuraa, että ihminen päättää toimia osoitetulla tavalla ja antaa liikkeen tulla osaksi olemistaan? Ymmärsin, että kyse oli tuntitavoitteista, joita minunkin oli määrä edistää. Jäin kuitenkin miettimään, tukiko kyseinen puhetapa jonkinlaista piilevää uskoa siihen, että ohjaajalla olisi valta saada kehot toimimaan haluamallaan tavalla. Siihenkö perustui kollegan ohje ”Mee sit vaan heti korjaan, jos ne tekee virheitä.”? Vaikenin, mutta hämmästelin kuulemaani. Miksi minun pitäisi olla kunnioittamatta liikkujan omia kehontuntemuksia vain siksi, että minusta liike näyttää ”virheelliseltä”? Tai miksi minulla ohjaajana olisi oikeus lupia kysymättä astua ”virheitä” tekevän yksilön henkilökohtaisen kehon alueelle, koskea häntä ja korjata häntä ”oikeaan” asentoon? Näiden kysymysten kautta tajusin pohtivani jotain kerrassaan muuta kuin liikunta-alalla koskaan oli kehotettu pohtimaan. Tajusin, että sosiaalista-

mista ammattiin ohjasi – ja valitettavasti ohjaa edelleen – vahva hegemoninen käsitys siitä, mitä liikunta-alalla työskentelevä on ja mitä hän saa ajatella.

Liikunta-alan koulutus ja käytännön työ ottaa liian harvoin kantaa tällaisiin filosofisiin aiheisiin⁶ eikä toiminnan taustalla vaikuttavia ennakkokäsityksiä osata mielestäni arvioida riittävän kriittisesti. Näen, että liikuntakulttuuri hahmottaa itseään hyvin yksipuolisen käsitteistön kautta. Biologislääketieteellisessä tiedonmuodostuksen perinteessä keho käsitetään pelkkänä orgaanisena materiana. Keho on anatominen kokonaisuus, jota voimme ottaa haltuun teknisrationaalisella tietämyksellä. Liikuntabiologinen lähestymistapa korostaa liikkeen biomekaniikkaa ja elimistön fysiologista toimintaa. Pidän sukupuolentutkimuksen käsitteistöä tärkeänä välineistönä avata tietoisempaa keskustelua liikkuvista kehoista, joilla on ohittamattomasti tietty historiallinen erityisyys, sukupuoli, sosioekonominen status, etnisyys ja monia muita eroja. Muun muassa tällaiset näkökulmat ovat omiaan lisäämään liikunta-alan ymmärrystä suhteestamme kehoallisuuteen ja siihen, mitä totuutta kehoista puhutapamme tuottavat.

Tarkastelen, millaisia merkityksiä keholle annetaan *Fit*-lehdessä, joka on yksi Suomen näkyvimpiä naisille suunnattuja kuntoilulehtiä.⁷ Pohdin, millaiseksi voitaisiin kuvailla lehden kehoallisuusparadigmaa eli sitä käsitystä, jota pidetään tällä hetkellä totena ja oikeana kun puhe on kehoista fitness-trendin läpäisemän liikunnan kontekstissa. Kysyn, millaiseksi naiskeho oletetaan, mihin se pystyy, mitä siltä odotetaan, kuinka sitä liikutetaan ja miksi sitä liikutetaan. Käsittelen puhetapoja, joiden kautta nämä merkitykset muodostuvat. Poimin tarkasteluuni myös kuvia. Näin havainnollistan merkitysten syntymisen monitahoista prosessia. Esitän lisäkysymyksen siitä, mitä vallitsevasta kehoallisuusparadigmasta seuraa. Haluan keskustella siitä, millaisina toimintoina ja uskomuksina *Fit*-lehden välittämä paradigma saattaa näkyä yksilöiden arkitasolla.

Lehti toimii osaltaan vallitsevia kehoallisuuskäsityksiä tuottavana, ylläpitävänä ja vahvistavana diskurssina yhdessä muiden kehoallisuusdiskurssien kanssa. En väitä, että

⁶Hyvä esimerkki fysiologis-teknisen tiedon painottumisesta on Kotkansalon (2014, 58–61) erittely omasta ”treeni- ja valmennusfilosofiastaan”, jossa hän listaa yksinomaan harjoituskausien pituuteen, sisältöihin ja kehityksen nopeuteen liittyviä asioita. ”Filosofiaksi” liikunnan kontekstissa näyttää riittävän tekniisiin asioihin kantaa ottaminen.

⁷Valitsen kyseisen lehden aineistokseni, koska kokemukseni mukaan se muovaa liikuntapalveluiden asiakkaiden mieltämyksiä ja liikunnan ammattilaisten käytännön työtä tuntuvammin kuin jokin kehonrakennukseen/fitnessiin keskittyvä julkaisu. *Fit*-lehti pyrkii liikuttamaan massoja siinä missä perinteiset kehonrakennuslehdet puhuttelevat mieluummin marginaalisempaa, asiaan vihkiytynyttä liikkujajoukkoa.

Fit-lehti yksinään olisi luonnut paradigman tietynlaiseksi. Pikemminkin ymmärrän kyseisen julkaisun yhtenä manifestaationa vallitsevasta kehollisuusparadigmasta. Samalla kun suhtaudun kriittisesti hahmottuvaan paradigmaan, jäljitän niitä murroskohtia, joissa voisi olla siemen uuden ymmärryksen syntymiselle. Pysin tutkielmallani peräänkuultamaan tiedostetumpaa kehoista puhumisen tapaa, joka voisi synnyttää entistä tiedostetumpaa liikunnan tekemistä ja tuottamista.

AIKAA AINEISTOLLE

Käytän aineistonani suomalaista kuntoliikkuja ja fitness-elämäntavasta kiinnostuneille lukijoille suunnattua *Fit*-lehteä ja sen vuosikertaa 2014, joka koostuu kymmenestä numerosta. Lehti markkinoi itseään näin: ”*Fit*-lehti on Suomen inspiroivin liikunta- ja hyvinvointimedia, paras treenikaverisi. Liiku rakkaudesta, älä itseinhosta.”⁸ Se kertoo lukijakuntansa kasvaneen vuodessa 30 %.⁹ Yksi lehden suosion syitä lienee sen näkyvyys: Lehteä voi ostaa kioskeista ja ruokakaupoista, sitä voi lukea kuntosaleilla ja odotustiloissa. Se myös valjastaa itsensä suurien kansainvälisten liikuntatuotteiden mainontaan.¹⁰ Lehti täyttyy väreillä ja runsaalla kuvituksella, mikä tekee siitä helposti lähestyttävän. Verrattuna ulkomaisiin kilpailijoihinsa *Fit*-lehti erottuu jo kansilehtensä perusteella kuntoliikkuja suunnatuksi mediaksi. Mallit ovat suomalaisia tavallisen näköisiä nuoria naisia, joilla ei ole silmiinpistävän paljon lihaksia tai keinotekoisia rusketusta kuten perinteisissä fitness-lehdissä¹¹. *Fit*-lehti ei löydykään lehtipisteistä fitness- ja kehonrakennuslehtien vierestä, vaan tunnettujen suomalaisten naistenlehtien vierestä muiden terveyttä ja hyvinvointia käsittelevien lehtien¹² joukosta.¹³

Fit-lehden jokainen numero koostuu viidestä kokonaisuudesta: *Henkilöt*, *Liikunta*, *Ravinto*, *Terveys* ja *Tyyli*. Käytän analyysissäni ensisijaisesti treeniohjeita sisältäviä *Liikunta*-osion juttuja, joissa jaetaan vinkkejä liikkeistä ja tekniikoista. Osa jutuista perus-

⁸ www.fit.fi, 18.10.2015.

⁹ *Fit* 4/2014, 5.

¹⁰ Esim. Les Mills -ryhmäliikuntatunnit ja Elixia liikuntakeskusten palvelut. (Vrt. Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 44–45; Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 36.)

¹¹ Esim. *Hers Fitness*, *FitBody*, *Bodytreeni*, *ProBody*, *Muscle & Fitness*.

¹² Esim. *Voi hyvin*, *Kunto Plus*, *Me naiset Sport*, *Hyvä Terveys*.

¹³ Kysymys *Fit*-lehdestä liikuntalehtien genren edustajana ei ole yksiselitteinen. Se liikunta, jota *Fit*-lehti suosittelee, näyttäytyy erottamattomana osana ”oikeanlaista” elämäntapaa, jolloin ei voida enää erottaa missä on liikuntaa *itsessään* ja mistä alkaa yksilön elämäntapa. Näin ollen en näe tarpeelliseksi nimeä kyseistä lehteä joko liikuntalehtien tai hyvinvointi/lifestyle-lehtien genreen kuuluvaksi julkaisuksi.

tuu naiskehon muokkaamiseen, osa kotijumppaan ja arkiaktiivisuuden lisäämiseen. Muutamassa numerossa on *Fiksu treenaaminen* -osio ja *Treenivarkaissa*-juttu, jossa halutaan saada jonkin lajin tuomat ihailtavat fyysiset ominaisuudet. Kiinnostava on myös FIT250-muuttujista kertova juttusarja, jossa neljää naista ja heidän harjoitteluaan seurataan 250 päivän ajan. Sarja on alkanut syksyllä 2013, mutta elämänmuutosnelikkoa seurataan vielä viiden numeron verran vuonna 2014. Naiset kokeilevat liikuntalajeja, kertovat projektin herättämistä ajatuksista, testaavat hoito- ja hemmottelumuotoja, maistelevat terveystuotteita ja tilittävät edistymisestään tai sen puutteesta.¹⁴

Lehden kirjoittajakaarti vaihtelee, joten kiinnitän erityishuomiota sivumääräisesti eniten kirjoittavien teksteihin. Timo Haikarainen edustaa personal trainerin näkökulmaa ”Asiantuntija vastaa” – palstalla. Hän on paljon esillä joka numerossa, koska hän kirjoittaa myös kaikki kuntosalitreenaamista ja tekniikoita koskevat jutut, joita kertyy vuoden aikana yli kolmekymmentä. Näistä löytyy joka numeron kanteen pääjuttu isoine otsikoineen. Jenny Belitz-Henriksson puolestaan laatii kotijumpan ja rentoutumisen ideasivut sekä raportit elämänmuutosnelikosta. Hänelle juttuja kertyy yhdeksäntoista.

Kiinnostavan lisän asiantuntijajuttuihin tuovat *Henkilöt*-osion haastattelut. Mukana ovat muun muassa Elastinen, Janni Hussi, Jorma Uotinen, Riikka Pulkkinen ja Jaana Pelkonen, joilla kaikilla on oma lähestymistapansa kehoa ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin. Näitä haastatteluja käytän valikoidusti luomaan vuoropuhelua lehden luotsaaman kehollisuuskäsityksen ja liikkumista henkilökohtaisella tasolla pohtivan yksilön välille. *Terveys*-osion haastattelut ”selviytyjistä” jatkavat tätä yksilöllistä näkökulmaa. Joka numerosta löytyy selviytymistarina, jossa nainen kertoo vastoinkäymisistään ja niiden ylittämiseen tehdyistä ponnisteluista. ”Selviytyjä” on selviytynyt esimerkiksi sydänsiirteestä, lapsettomuudesta, ortoreksiadiagnoosista, avioerosta tai halvauksesta. Käytän myös *Minun kehoni* -henkilöhaastatteluita, joissa kuvaillaan, kuinka nainen suorittaa lajiaan, millaisista liikeradoista suoritus syntyy, miten lihakset toimivat, mitä kunnon osa-alueita laji vaatii ja millä tavalla nainen harjoittelee. Palsta esittelee laajan yleisön vähän tuntemia lajeja. Mukana ovat mm. roller derbyn harrastaja Heli Lundström, trampoliinivoimistelija Sara Parpala ja taljajousiampuja Anne Lantee.

¹⁴ Kyseessä on advertoriaali, joten mainostajilla lienee osittainen valta päättää artikkelin sisällöstä.

Henkilökuva vaihtaa nimeään toukokuussa, jolloin palsta siirtyy *Minun lajini* -otsikon alle. Tuttu sisältö jaetaan kahden alaotsikon mukaan: näkökulmat ovat *Keho* ja *Mieli*.

Mielenkiintoisena juttutyypinä erottuvat päätoimittajien ja kolumnistien kirjoitukset. Päätoimittaja Miia Votka ja lokakuusta lähtien virkaa toimittava Johanna Lätti suuntaavat henkilökohtaisen kerronnan kautta lehden linjaa. Joulukuussa aloittava uusi päätoimittaja Katariina Kivimäki (*Fit* 12/2014, 5) lupaa pääkirjoituksessaan jatkaa lehden ”rehellistä linjaa”. Kärkeivistä mielipiteistään tunnetuksi tullut kahvakuulaohjaaja ja copywriter Kukka Laakso, ”joka huomaa usein olevansa eri mieltä melkein kaikesta”¹⁵, puhuu kolumnissaan terveellisen elämäntavan taustalla vaikuttavista ilmiöistä. Hänen kanssaan vuorottelee ”hyvinvointikirjailija ja pienen pojan äiti”¹⁶ Kaisa Jaakkola, joka kirjoittaa entisestä body fitness -urastaan ja perheellisen liikkujan arjesta.

Analyysini ulkopuolelle jäävät *Ravinto*- ja *Tyyli* -osiot, joissa jaetaan reseptejä, keskustellaan terveellisistä ruokailutottumuksista ja uusimmista trendeistä, kerätään yhteen liikkujan kosmetiikka- ja pukeutumisuuudet ja annetaan kuluttajaneuvoja. Näiden osioiden kautta annetaan ymmärtää, että hyvä olo ja liikuntaharrastuksesta nauttiminen vaativat oikeiden fyysisten harjoitteiden ja tekniikoiden lisäksi myös oikeat varusteet, ravinnon sekä huoltavat tuotteet. Rajaukseni koskee *Liikunta*-osion treeniohjelmien yhteyteen liitettyjä ravintosivujakin. Käytännössä muokkaamistulosten saaminen edellyttää yksilöltä paneutumista ravintoasioihin, mutta aihealueena se on jätettävä muihin kirjoituksiin. Kokonaan oma tutkimusteemansa olisi myös *Fit*-lehden sivuilta löytyvät mainokset, joiden välittämien viestien tarkempi analyysi sijoitaisi oman tutkimusmateriaalini uuteen valoon.¹⁷

SYVYYTTÄ MENETELMÄÄN

Käytän paradigman käsitettä viittaamaan niihin ajatuskulkuihin, jotka ovat normalisoituneet kehosta puhumiseen. Käsite sisältää oletuksen ajattelutapojen dynaamisuudesta. Tietyt ajattelutavat valtavirtaistuvat, toiset painuvat marginaaliin. Tieto ei vain ku-

¹⁵ Esim. Laakso *Fit* 1-2/2014, 114.

¹⁶ Esim. Votka *Fit* 4/2014, 9.

¹⁷ Kuluttamisen ja luokkaetuoikeuksien näkökulma olisi nähdäkseni eräs hedelmällinen jatkotutkimuksen suunta. Sandra Lee Bartky (1998, 31–34) analysoi, että oikeanlaisen kehollisuuden ilmentäminen vaatii taloudellista pääomaa ja että onnistuminen normatiivisiin kehostandardeihin mukautumisessa tuottaa yksilölle yleensä mahdollisuuksia korkeampaan taloudelliseen statukseen.

muloidu, vaan kyse on pikemminkin uusista tavoista hahmottaa ja rakentaa tiedon alaa. Kyse on valtasuhteista ja siitä, kenelle määrittelyvalta suhteessa oikeana ja totena pidettyyn kulloinkin kuuluu kun on puhe liikunta-alaa tukevista liikuntatieteistä. Thomas S. Kuhn (1994, 19) kirjoittaa: ”Normaalitiede esimerkiksi usein tukahduttaa perusteisiin liittyviä uutuuksia, koska ne ovat ilman muuta sen perussitoumusten vastaisia.” Kehollisuusparadigmalla tarkoitan siis normaalina ja oikeana pidettyä, sosiaalisesti suojeltua, hyväksyttyä ja auktoriteettiasemaan kohotettua käsitystä siitä, mikä keho on ja miten se liikkuu.¹⁸ Paradigmassa on kyse liikuntayhteisön malliongelmista ja standardiratkaisuista. Se ei ole irrallaan arkielämästä oleva teoreettinen hahmotelma, vaan se ulottuu materian tasolle. Jokaisen liikkujan ja liikunta-alan ammattilaisen eletyssä kehossa ja toiminnan tyylissä tuottuu kannanotto vallitsevaa paradigmaa kohtaan.

Johanna Oksala (2005, 156) kuvailee filosofian alkuna huolen kokemusta: Yksilö kokee olevansa umpikujassa, josta on löydettävä tie ulos. Hän kokee, että jokin on vialla, että jokin nykyisyydessä on ongelmallista ja jopa sietämätöntä. Samaistun tähän kuvailuun siltä osin, kun se merkitsee projektia ajatella todellisuus toisin, kehittää sellaisia ajattelun avoimuuksia, joissa ei kumarrella oppi-isiä, vaan niskuroidaan miksi-kysymysten kieltoa vastaan. Huoleni mahdollisesti kestäättömistä liikunta-alan käytännöistä ja ongelmallisista arvoista inspiroi tätä kirjoitusta. Tartun aineistooni Michel Foucaultin hengessä: ”filosofialla on oikeus tutkia sitä, mitä sen omassa ajattelussa voidaan muuttaa, kokeilemalla sille itselle vierasta tietoa” (Foucault 1998, 121). Tuon mukaanani luentaan erilaisia teoria-aihoita, joita liikunta-ala harvemmin hyödyntää. Pysähdyn niihin kohtiin, joissa spontaani assosiaationi johtaa jonnekin toisaalle: filosofiaan käsitteisiin, historiaan, taiteeseen tai kulttuurisiin symboleihin. Viitteitä olisi toki paljon enemmän kuin voin tässä tilassa tuoda esille. Poimin tekstiini ne teemat, jotka toistuvat usein ja joita lehdessä kierrätetään ahkerimmin.

Olen kiinnostunut teksteistä ja kuvista eli en ota kantaa lehden esittelemien yksilöiden reaalisten kokemusten laatuun. Silti koen työni fenomenologisesti värittyneeksi. Ymmärrän fenomenologisen asenteen arki ajattelun sulkeistamisena, jossa asetetaan

¹⁸ Paradigma ottaa kantaa useisiin kysymyksiin: Mitä yksilön tulee kehossaan tarkkailla? Kuinka havainnot tulkitaan? Minkälaisia kysymyksiä saa esittää? Kenelle nämä kysymykset asetetaan? Mitä näistä vastauksista tulisi seurata käytännössä? Ammattilaisen näkökulmasta se puolestaan vastaa: Mihin pitää kiinnittää huomiota liikkujan kehossa? Mitkä ovat luotettavia tapoja tutkia kehoa? Minkälaisten kysymysten kautta saadaan lisätietoa hypoteesien tueksi? Mihin tulkinnalla pyritään liikuntatilanteessa?

sulkumerkkien sisään itsestäänselvyyksinä pidetyt väittämät. Se edellyttää reflektiivisen lähestymistavan omaksumista maailmaan ja itseen. Vain ennakkoluuloja ja valmiita oletuksia sulkeistamalla voidaan palata näkemään ihminen, tilanne ja ilmiö uusin vastaanottavaisin silmin. Ilmiöiden moninaisuuden tavoittamiseksi fenomenologisella kuvauksella haen myös eläviä ja tarkkoja sanoja. Näin rakentuu reflektiivisistä askeleista koostuva tutkimus, jossa ilmiön ilmenemisen luonne ohjaa etenemistä. Parviainen (2006, 46–51) vertaa käsityötä tällaiseen fenomenologiseen asenteeseen, jossa lopullinen tulos voi yllättää jopa tekijän itsensä. Materiaalien käyttäytymistä ei aina voi ennakoita, joten käsitteellisestä luonnostelmasta eteneminen materiaaliseen suuntaan vaatii luovuutta käsitellä materiaalien yllättäviä piirteitä. Käsityön tekijä ohjaa teoksen valmistumista, mutta antaa myös materiaalin puhua ja kuljettaa työtä.

Käytän sanaa ”keho” tähdentääkseni fenomenologiseen perinteeseen tukeutuvaa eletyn ja henkilökohtaisen ulottuvuuden tunnustamista. Kyse on ontologisesta kannanotosta. *Fit*-lehdestä löytyy useita käsitteitä kuvaamaan materiaalista olemassaoloa: vartalo, kroppa, keho, runko, ruoto, ruumis, elimistö. Kantani on, että olemme itse kukin oma kehomme, jonka kautta liikunta toiminnallisesti kehkeytyy. Keho ei ole vain orgaanisesti elävä, vaan se on myös elämyksissä eletty. Keho muistaa, havaitsee ja toimii tietoisuuden alueena. Kehollinen tieto on aistimellista, joten sitä ei voi irrottaa kehon ulkopuolelle. Meillä voi olla myös ruumista koskeva tietoa, joka tarkoittaa mikroskoopin, sydänfilmin tai röntgenkuvien avulla tuotettua luonnontieteellistä, propositionaalista tietoa, joka on aina jo eletyn kehon ulkopuolella.¹⁹

Toinen tärkeä sanavalinta koskee naisiin viittaamista. *Fit*-lehti suosii etunimillä puhuttelua. Tulkitsen, että tavoitteena on luoda intiimiyden tunnelmaa ja samaistumispintaa lukijalle. Näen tällaisen läheisyyttämisen ongelmallisena. Konventionaalinen tapa viitata miehiin sukunimellä ja naisiin etunimellä uusiintuu: sukunimi tuo auktoriteettia, etunimi kytkee yksityisen elämän piiriin. Toiseksi en allekirjoita etunimien pohjalta synnytettyä naisten välistä yhteisöllisyyttä, joka syntyy ikään kuin luonnostaan naissukupuoleen kuulumisen kautta. Nimeämisiä tapahtuu tietyn tavoitteen ja kokemuksen kautta. Muutosprojektin naiset nimetään näin: laihduttaja, juoksija, kuntoilija ja fitness. Jotkut nimetään ”selviytyjiksi” ja urheilulajin parissa toimivat lajinsa edusta-

¹⁹ Ks. lisää kehonfenomenologisen terminologian vaihtelevista merkityksistä suomalaisessa tutkimuksessa esim. Parviainen 2006, 69 -79.

jiksi. Viittaamalla universaaliin kategoriaan häivytetään yksilöllisiä eroja, jolloin ei käy ilmi se tosiasia, ettei ole yhdentekevää kuka luokkaan kuuluvista jäsenistä puhuu. Tiedostaessani tämän problematiikan koen kuitenkin vaikeaksi tuoda sitä esiin tekstissä kirjoitusteknisten seikkojen vuoksi eikä naisten sukunimiäkään aina kerrota lukijalle.

Suomalaisen liikunnan fenomenologian alalla painotus on ollut selkiyttää liikuntamuotojen luonnetta fenomenologisten käsitteiden avulla. Klemola (1998) puhuu liikunnasta mahdollisuutena löytää tie varsinaiseen itseensä. Hän erottaa liikunnan neljä projektia: voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projektit, jotka mahdollistuvat eri liikuntamuodoissa eri tavoin. Koski (1991) tulkitsee joogan ja budolajien liikeharjoituksia korostaen liikunnan ajasta ja kulttuurista riippumatonta luonnetta. Puhakainen (1995) soveltaa Heideggerin täälläolon käsitettä huippu-urheilun valmennukseen. Fenomenologiaa on käytetty myös tanssintutkimuksessa. Parviaisen (1994) tutkielma tanssista hahmottaa tanssia ihmisen ontologiseen perusrakenteeseen kuuluvana toimintana, jota ei voi ymmärtää ilman sitä kokemustodellisuutta jossa se syntyy. Parviainen (1998) jatkaa väitöskirjassaan analyysia tanssin tiedollisesta ja eettisestä arvosta. Monni (2004) kuvailee tanssin uutta paradigmaa Heideggerin ajattelun valossa.

Fenomenologinen tutkimusasettelu on saanut myös muotoja, joissa korostetaan ajattelua keholla. Klemola ja Koski antavat ymmärtää, että tietyt lajit itsessään ovat filosofisia ja niiden harjoittaminen on eräänlaista ajattelua. On ongelmallista, että fenomenologia palautetaan keholliseksi tekniikaksi ja suljetuksi järjestelmäksi, sillä ajattelija ei voi samaan aikaan harjoittaa tiettyä liike- tai hengitystekniikkaa ja kyseenalaistaa tai epäillä oman toimintansa mielekkyyttä. (Parviainen 2006, 56–57.) Toinen fenomenologisen tutkimuksen ongelma on mielestäni siinä, että tutkimus on jäänyt usein hyvin sukupuolineutraaliksi. Sukupuolieroa koskevan pohdinnan vähäisyys kertonee sitä kohtaan koetusta haastavuudesta. Esimerkiksi Koski (2005) kartoittaa kestävyysjuoksussa syntyviä elämää ja juoksijan identiteettiin liittyviä elämyksiä. Pyrkinessään näin katsomaan juoksemista ”läheltä” hän nimeää kuitenkin ”yleisinhimilliset” olemassaoloon liittyvät eksistentiaaliset ja eettiset kokemukset, joiden kautta juoksua voi lähestyä käsitteellisesti. Kunnari (2011) puolestaan kartoittaa fenomenologisen tutkimusasettelun kautta kokemuksia liikunnasta voidakseen kuvailla liikuntapääomaan liikuntaa opettavien työssä. Tuloksissa ei oteta kantaa siihen, miten sukupuolitettu keho vaikuttaa kokemuksiin tai liikuntaelämyksiin. Tässä mielessä Heinämaan (1996) esittä-

mä fenomenologinen tulkinta Simone Beauvoirin filosofiasta on edelleen ajankohtainen. Heinämaa rakentaa eletyn ruumiin käsitettä, jossa korostuu naiseuden ja mieheyden olemisten tapojen muuttuvuus sekä toimimisen tyylien avoimuus.

Muiden tieteenalojen piiristä löytyy lisää kiinnostavaa tutkimusta kehon kokemisen ilmiöistä. Kinnunen (2001) käsittelee kehonrakennusta uskontotieteen ja antropologian näkökulmasta. Hän puhuu kehonrakentajien heimosta, jossa jäsenet jakavat käsityksen moraalisesti oikeasta elämäntavasta. Puuronen (2004) kirjoittaa kehon kokoon ja näköön liittyvistä teemoista tutkiessaan anoreksiaa uskontotieteen käsitteiden kautta. Lihavuustutkimus ja ruumisnormien analysointi ovat osoittaneet, että nyky-yhteiskunnassa kehon koolla on väliä (Kyrölä & Harjunen 2007). Kehotekniikoiden lisääntymistä havainnollistaa Kinnunen (2008) tutkimus kehon muokkaamisen merkityksistä kauneuskirurgian yhteydessä. Parviainen (2006) kohdistaa huomionsa tekniikan kehityksen vaikutuksiin sekä tapoihimme ymmärtää kehoa ja liikettä.

Kehollisuuden tutkimuksessa on havaittavissa karkeasti ottaen kaksi päälinjaa. Yhtäältä keho nähdään kielen tuottamana kokonaisuutena. Keho on tällöin pintaa, jolle voidaan kirjoittaa erilaisia viestejä ja merkkejä. Tällöin tutkimus lukee kehon pintojen välittämiä viestejä ja nojaa yleensä Judith Butlerin performatiivisuuden ajatukseen. Esimerkiksi Tuovinen (2006) pohtii blondiutta mimesiksen kautta opittuna motorisena liikkumisen kuvastona. Hänen mielestään keho rakentuu liikekuvastojen toistamisen kautta. Toisaalta kehoa voidaan lähestyä materiaalisuutena, jota ei voida sivuuttaa yksilön minuudesta puhuttaessa. Uusmateriaalinen tutkimus nostaa keskusteluun itse kehon. Paasonen (2003) analysoi kyberavaruuskuvaston ”materiaalittomia ruumiita” ja toteaa, ettei internet ole yhtä aineeton kuten väitetään. Laukkanen (2012) puolestaan ymmärtää itämaista tanssia affektiivisuuden avaaman tietämisen kautta. Joidenkin feministien mukaan voidaan puhua jopa materiaalisesta käänteestä, johon liittyy tietoisuus siitä, että keskittyminen representaatioihin ja diskursseihin laiminlyö eletyn kokemuksen ja materiaalisen olemisperustan. Uusmaterialistinen tutkimus purkaa materiaalisen ja diskursiivisen dikotomisuutta ja yhdistää ne ensisijaistamatta kumpakaan. (Alaimo & Hekman 2008, 6.) Tämä on myös käsillä olevan projektini lähtökohta: tuottaa holistista puhetta kehoista, jolla on tuntuva yhteys elämistodellisuuteemme.

2 FANTASIOITU KEHOLLISUUS

Fit-lehden motto tiivistyy mainoslauseessa: ”Liiku rakkaudesta, älä itseinhosta.”²⁰. Rakkaus kerrotaan osaksi brändiä ja rakkaudesta tulee yksilöitä yhdistävä tunne, joka vahvistaa identifioitumista kuvitellun *Fit*-yhteisön jakamiin ideaaleihin. Treeniä ja terveyttä tehdään rakkauden nimeen. Tarkastelen aluksi, miten tämä rakkauden narratiivi jäsentyy fantasian ympärille. Esitän, että *Fit*-lehden kontekstissa fantasioidaan pysyvyyttä, puutteen poissaoloa ja jatkuvaa halua. Omaksuessaan tämän rakkauden ideaalin yksilö saa elämänsä tiettyä rakkauden, kodin ja tarkoituksen tuntua. Fantasioidulla kehollisuudella viitataan siihen idealisoituun malliin, joka ohjaa yksilön liikkumista ja olemista kehossa. Se koskee ulkonäköideaaleja, liikestandardeja, maailmassa-olemisen tapoja, kehon rajoja sekä suhdetta toisiin kehoihin.

2.1 RAKKAUDEN TUNTU

PYSYVYYS JA TOISTO

Haaveile täydellisestä vartalosta. Mielikuvaharjoittelu on vähän kuin unelmointia. Kuvittele itsesi unelmien kunnossa. Miltä näytät, kun kuljet rannalla tai kaupungilla? Miltä vahvat käsi-vartesi tuntuvat? Mitä elävämmiin pystyt kuvittelemaan, sen paremmin pääset tavoitteeseesi. Haaveile viisi minuuttia aamuin illoin. (Haikarainen *Fit* 4/2014, 18.)

Fantasialla tarkoitetaan yleensä jotakin kuviteltua, joka ei täysin vastaa todellisuutta. Kuntoilun yhteydessä fantasia on unelmointia haaveiden täyttymyksestä eli täydellisestä vartalosta – siitä, miltä haluaa näyttää kulkiessaan julkisen katseen alueilla. *Fit*-lehti kehottaa lukijaa virittämään itsensä hurjaan tsemppiin, jotta unelmista tulisi totta. Toistamalla päivittäin fantasiaa mielessään, yksilö pystyy asiantuntijan mukaan saavuttamaan unelmiensa kehon. Fantasioidun onnen loppuhuipentumana nähdään täydellinen mielihyvä, jota rakkaussuhteen kukoistus yksilölle antaa. Liikkuessaan rakkaudesta, yksilö siis luo narsistisen rakkaussuhteen omaan kehoonsa.²¹

Lauren Berlant sanoo kirjassaan *Love/Desire*, ettei ilman fantasiaa voisi olla rakkautta eikä sitoumusta, sillä vasta fantasia antaa yksilölle kiintotähtenä toimivan kerromuksen siitä, mihin hän on matkalla (Berlant 2012, 69). *Fit*-lehden rakkauden narra-

²⁰ www-fit.fi, 18.10.2015.

²¹ Taina Kinnunen (2001, 71) sen sijaan korostaa fantasian yhteisöllisyyttä ja puhuu sosiaalisesta narsismista: ”Salille tullaan syventymään itseensä, yhdessä muiden kanssa.”

tiiveihin sisältyy aimo annos fantasiaa. Edellä esitetty kehotus unelmoinnista jatkuu: ”Liimaa kuva unelmakropasta jääkaapin oveen ja jätä muistilappusia treeneistä työpöydälle. Kyllä nämä tutut konstit ihan tutkitustikin saavat treenaamaan ahkerammin.” (Haikarainen *Fit* 4/2014, 18.) Neuvoja noudattava yksilö valitsee todennäköisimmin ”unelmakropan” kuvan, joka ei ole hänen aikaisempi omakuvansa vaan kuva jonkun toisen kehosta. Hän kyllästää arkinsa esikuvallisen hahmon ajattelulla; sillä miten hän voisi tehdä esikuvallisen olemuksen todeksi itsessään. Ahkera tekeminen varmasti kiihtyykin, koska matka esikuvalliseen olemukseen näyttäytyy pitkänä: eihän yksilö voi muuttua kokonaan toiseksi kehoksi. Otan Berlantin ajatuksista inspiraatiota miettiesäni, mikä saa ihmiset innostumaan tällaisista kehoprojekteista. Mikä saa yksilön fantasioimaan uudelleen ja uudelleen utooppisesta halun kohteesta?

Fantasian luomisen taustalla on Berlantin (2012,75) mukaan pyrkimys saada ambivalenttina näyttäytyvän identiteetin tilalle pysyvyyttä. Fantasia tarjoaa paikan, jossa yksilö voi eheytyä ja kokea affektiivista vakautta. Levottomuutta aiheuttavat arjen häiriötekijät eivät vaivaa yksilöä, kun hän on fantasiansa äärellä. Elämäntapamuuttuja (Ks. Liite 1.) Maija kuvailee tilannettaan näin: ”Vain treeneissä pystyn keskittymään [-]. Illalla tytön mentyä nukkumaan iskee ahdistus ja tunne, että olisi pakko päästä treenaamaan pää tyhjäksi ajatuksista. Aamulla menenkin ensimmäisenä salille.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 47.) Halua luonnehtii pakottava tarve saada jotain itselle. Se sysää ihmistä tiettyyn suuntaan. Halun kohde vakauttaa yksilön maailmaa niin, että hän kokee pysyvyyttä identiteetistään juuri halutessaan tuota asiaa. Tämä piirre tulee esiin, kun Marjo Remes pohtii liikunnan merkitystä: ”Olen onnenpekka, sillä voin vain vilkaista jääkaapin ovesta, mitä ja miten treenata milloinkin. Joskus mietin, mitä ihmettä tekisin, jos en urheilisi lähes koko ajan.” (Valkila *Fit* 3/2014, 75.)

Identiteetin vakaus voi muodostua vain kun yksilö toistaa fantasiaansa liittyviä kohtauksia (Berlant 2012, 80). Ei siis ole ihme, että Janni Hussi luonnehtii omaa treeniään toiston käsitteillä: ”Kun menen salille, teen aina samat rituaalit. Kuuntelen kunnon asennemusiikkia, lähinnä gangstaräppiä. – Haluan saada raivotilan päälle. Tarvitsen myös kahvin ennen harjoitusta. Se taitaa olla enemmänkin henkinen juttu [-].” (Leppänen *Fit* 3/2014, 30.) Toiset fantasiat ovat sosiaalisesti hyväksytympiä kuin toiset, joten saadakseen hyväksyntää ympäristöltään yksilön on opittava toistamaan tiettyjä normalisoituneita fantasian malleja – esimerkiksi treenaamaan ”raivotilassa”. Katja L. rapor-

toi, miten elämänmuutosprojektin kuluessa liikuntaharrastukseen vihkiytymättömien on ollut vaikea ymmärtää hänen toimintaansa. ”Paljon treenaava ja muka pupun ruokaa syövä saa pyydellä anteeksi liikuntaa harrastamattomilta. Se sattuu, koska olen nyt niin tyytyväinen. En koe jääväni mistään paitsi”, hän kertoo. (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 47.) Hyväksytty käsitys oikeasta elämäntavasta kyseenalaistuu, jos joku yhteisössä alkaa toimia konventioiden vastaisesti. Yksilöt ovat yhteisöllisen paineen vuoksi taipuvaisia identifioitumaan tiettyihin fantasian tyyleihin. (Berlant 2012, 21.)

Yhteisöllisesti toistettujen kerrontatapojen merkitys Berlantin (2012, 80–81) mukaan on edesauttaa jäsenten välistä sidosta. Esimerkiksi onnistunutta painonpudotusta kuvaillaan *Fit*-lehdessä toistuvasti yksilön koko elämää parantavana muutoksena. Muodostuu *muutoksen romanssi* (*romance of self-transmation*) eli narratiivi, joka korostaa onnellista lopputulemaa. Laihduttamisen vaikutukset yksilön elämässä esitetään niin mullistavina, että positiivinen muutos kehonpainossa antaa yksilölle menestystä myös muilla elämänalueilla. (Pajala 2007, 90.) Mielenterveyskuntoutuja Heli Saarisen selviytymistarina noudattelee näitä kerrontapiirteitä. Vaikeus kerrallaan hän raivaa itselleen parempaa elämää. Hän pääsee eroon rollaattorista, opiskelee liikunnanohjaajaksi ja saa tykätyn ohjaajan tittelin. Hän saavuttaa onnellisen lopun, sillä rinnalla on uusi ihminen ja lääkkeiden vähentäminenkin mahdollistuu. (Valkila *Fit* 6/2014, 70–71.) Viitataan siis yksilön itsensä suorittamaan elämänmuutokseen, siirtymään itseinhosta itsetyytyväisyyteen. Syntyy myytti, että laihduttamiseen liittyy lupaus paremmasta tulevaisuudesta. Tämä on omiaan lisäämään laihduttamisen viehätystä ja vetovoimaa. (Pajala 2007, 90.) Muuttuja Maija kertoo oman muutoksensa positiivisuudesta: ”Alussa minusta tuntui kamalalta niin liikunnan aikana kuin sen jälkeen, lajista riippumatta. Vatsalihaksia tehdessä maha oli tiellä. Vertasin itseäni muihin ja tunsin itseni perässä-hiihtäjäksi. Enää en ole perässähiihtäjä.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 49.)

Fit-lehden mukaan liikkuminen rakkauden nimeen tuntuu joskus puurtamiselta, koska ”haluamme olla supertehokkaita” (Haikarainen *Fit* 9/2014, 13). Muuttuja Katja W. kertoo, että tiukka dieetti ottaa häntä päähän: ”kanan ja kasvien kuskailu ja nälkä kiristävät pinnaa.” Hänen on töiden lisäksi ehdittävä viikossa seitsemät treenit, mutta ”ensi kertaa tuli täysstoppi”. Hän kertoo joutuneensa pitämään parin päivän salitauon, koska ”pää oli hajota”. Tästä huolimatta hänen tavoitteensa on mahdollistaa viikkoon yksi aerobinen treeni lisää. (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 49.) *Fit*-lehdessä ihannoidaan

sisukkuutta eikä mahdottomalta kuulostavaa tavoitettakaan aleta kyseenalaistamaan, sillä ne liittyvät rakkauden työhön. Puuronen (2004, 88–89) puhuu ”vahvuustaudista”, jossa yksilö osoittaa kykyään kontrolloida kehoa. Yksilö kieltäytyy kuuntelemasta kehonsa viestejä rationalisoimalla kehonsa kuuliaiseksi suoritustavoitteiden edessä.

Fantasioitu keho on idealisoitu rakkauden kohde, mutta silti *Fit*-lehden lukijoiden odotetaan ponnistelevan periksiantamattomuudella sen saavuttamisen puolesta. Janni Hussi sanoo olevansa ”hullu treenaaja”: ”Kun tehdään, niin tehdään sitten täysillä. Yrittän jaksaa vielä sen yhden toiston, vaikka voimat ovat jo lopussa. Minulle jokainen treeni on kuin pieni kilpailu. Kysyn itseltäni, haluanko olla parempi kuin vuosi sitten.” (Leppänen *Fit* 3/2014, 30.) Muuttuja Maija miettii laihduttamisen haasteita: ”Ruokavalio vaatii vielä panostusta, ja allergiat vaikeuttavat tilannetta. Vaikka kilot karisevat, ymmärrän, että minun on pakko opetella syömään oikein. Oikotietä onneen ei ole.” (Belitz-Henriksson *Fit* 1-2/2014, 53.) Narratiiviin kuuluu kiistattomasti se, että yksilö haluaa tulla aina paremmaksi. Muuttuja Katja selittää rakkauden kohteen lähentymisen viehätyksen: ”[P]ienikin kehitys ja paremmaksi muuttuminen ovat kuin huumetta. Sitä haluaa treenata vieläkin kovemmin.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 45.) Asiantuntijan rohkaisu ”Aina voi kehittyä” (Haikarainen *Fit* 10/2014, 37) ei ole harvinainen lajissaan, sillä Renata Salecl (2004, 146) analysoi, että nykymedialle on tyypillistä toistaa tällaista itsen kehittämisen imperatiivia. *Fit*-lehti uskottelee, että ollakseen yhteisönsä silmissä terve ja haluttava, naisen täytyy suostua tarjottuun kehofantasiaan. Tämän ideaalin tavoittelu on naisen ainut tie onnellisuuteen. Kaikki protestit imperatiivia vastaan ovat yhteisölle kuin merkki naisen mielenvikaisuudesta.

Fit-lehden lukijoiden kollektiivia rakennetaan asettamalla vastakkain ”fiksusti” treenaava lukijakunta ja muut salilla huhkijat. Asiantuntija kysyy: ”Mistä tunnistaa Fitin lukijan tammikuussa? Hän on jo loistokunnossa, kun muut vasta kampeavat itseään salille jouluähkyn jälkeen. Edessäsi on elämäsi fiksuimmat neljä treeniviikkoa.” *Fitin* lukijoita yhdistää luottamus asiantuntijan ohjeisiin, joiden avulla halutaan muuttua entistäkin paremmiksi. Korostetaan, että kun yksilö oppii luottamaan oikeisiin asiantuntijoihin, käyttämään oikeita välineitä, suorittamaan oikeita rutiineja tai vastaanottamaan oikeanlaisia palveluita, hän edistää positiivista muutostaan. Muutosnelikon personal trainer Stefanie Hagelstam hehkuttaa: ”Jokainen paransi tuloksiaan yli 30 prosentilla. Olette tehneet oikeita asioita oikeilla työkaluilla. Saatte olla todella tyyty-

väisiä.” (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 44.) Tyytyväisyys onkin yksi asiantuntijan korostama ero *Fit*in lukijan ja muiden liikkujien välillä: ”Tammikuussa löydät vierestäsi treenikavereita, jotka nojaavat polviinsa ja haukkovat henkeään. Kerro heillekin peruskuntokaudesta.” (Haikarainen *Fit* 12/2014, 12–13.) Lukijat saavat tehtävän kutsua muita liikkujia mukaan *Fit*-joukkoon. Annetaan ymmärtää, että omaksumalla fiksun treenaamisen periaatteet, kuka tahansa voi päästä osaksi *Fit*-fantasiaa ja tulla osaksi ”meitä”. *Fit*-elämäntyylin omaksuminen on fiksu valinta. Se on valinta rakkauden puolesta. Samalla se on myös yksinkertainen valinta, joten kaikkien pitäisi osata tehdä se oikein.

Fantasia näyttää siis toimivan elämää yksinkertaistavana asiana (Berlant 2012, 89). *Fit*-lehden ohjeistukset mielletään yksilöä hyödyttävinä, koska ne antavat selkeät linjat siitä, miten liikkua, syödä, levätä ja nauttia. Arkisten valintojen tekeminen helpottuu: valinta, joka edistää rakkauden kukoistusta, on oikea. Muuttujat askartelevat unelmakartan, jonka on määrä selkeyttää unelmia, tehdä niistä konkreettisia ja auttaa naisia pääsemään kohti haluamaansa. Maijalla karttaan päätyy laihduttamiseen ja terveelliseen elämäntapaan liittyviä kuvia, kuten hedelmiä. Hän naurahtaa: ”Jostain pompahti myös kuva hääpuvusta ja palmuista.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 45.) Hänen unelmakarttansa kertoo monesti kuultuja ”totuuksia” siitä, mitä on oikea elämäntapa: kevyttä ruokaa, parisuhdetta ja lomamatkoja. Muuttuja Suvi puolestaan kertoo, kuinka hän on oppinut priorisoimaan itseensä: ”Olen luopunut useista vapaaehtoistehtävistä, jotta saan kalenteriini väljyyttä. Aiemmin sanoin kaikelle kiinnostavalle kyllä, nykyään arvostan omaa aikaa. Olen opetellut hallitsemaan tunteitani.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 45.) Narsistisen rakkauden puhdistava voima selkeyttää, mitä asioita kaaosmaisessa arjessa ja valintamahdollisuuksien paljoudessa kannattaa suosia. Rakkaudella on positiivinen lataus *Fit*-elämäntyylin omaksujalle, sillä tieto oikeista valinnoista tuo mielenrauhaa. Tunteita on helpompi hallita, koska valintoihin sisältyy uusi selkeys.

Romanttinen rakkaus lausutaan usein sanoissa ”Et ole yksin”. Sama jakamisen ajatus toistuu *Fit*-lehden retoriikassa: asiantuntijat lohduttavat fantasioidensa edessä turhautuneita kuntoilijoita sanomalla, että kaikille tulee vastaan samoja vaikeuksia. Katja W. kertoo saaneensa kannustusta, kun hän oli jo heittää puntarin roskeen ärsyyntytyään painoonsa: ”Personal trainerini sanoi, että jalkoihin on tullut kireyttä, mutta en osaa olla itseäni ja tuloksiini tyytyväinen.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 49.) Elämänmuutosnelikon life coach vastaa naisten vaikeuksien sävyttämiin kuulumisiin näin:

”Kaikki uusi menee ensin kivasti, oli kyse sitten parisuhteesta, työstä tai elämäntapojen muuttamisesta. Seinä nousee eteen jossain vaiheessa. Kertomanne kuulostaa täysin normaalilta, sillä kasvunpaikka tulee aina.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 48.) Tämä myötäilee Berlantin huomiota siitä, että epäonnistumista fantasian täyttämässä ei yleensä pidetä signaalina rakkauden kohteen [ideaalin naiskehon] mahdottomasta määritelmästä, vaan todisteena yksilön henkilökohtaisista puutteista (Berlant 2012, 101). Personal trainer ja asiakas ovat yhteisen fantasian fantasioijia, jotka sopivan ”matchin” muodostaessaan suostuvat uskomaan samaan kehofantasiaan.²²

Berlantin (2012, 73) mukaan rakkauteen kuuluu määrätietoinen pyrkimys voittaa ylitsepääsemättömiltä tuntuvat esteet. Huomattava teollisuuden haara tuottaakin nykyään välineitä ja palveluita, joiden avulla tavoitella onnea itselleen. *Fit*-lehti informoi lukijoilleen, mitä palveluita käyttää, kehen luottaa ja kenen puoleen kääntyä ongelmatilanteissa. Lukijoille esitellään muun muassa ”liikkujan huoltojoukot”, joihin nimetään kuuluviksi hierojat, fysioterapeutit, naprapaattit, kiropraktikot ja osteopaattit (Mendez *Fit* 12/2014, 74–76). Lehti myös antaa ohjeita siitä, mitä välineitä ostaa ja miksi. Berlant kritisoi tällaista fantasioiden ympärille rakennettua tuotteistusta, joka lupaa ylläpitää rakkaussuhdetta kukoistavana. Ongelmallisena hän näkee etenkin itseapupaiden taipumuksen myydä ajatusta, jonka mukaan henkilökohtainen elämä olisi ainoa asia, jota yksilö voi kontrolloida. (Berlant 2012, 102.) Vakuutellaan, että rakkauden onnistuminen on yksilön vastuulla. Hän alkaa uskoa pystyvänsä kontrolloimaan elämää ostamalla tietyn hyödykkeen (kuntoiluväline, asiantuntijapalvelu, harjoitusohjelma, kuntoilulehti) Hän uskoo onnellisuuden löytyvän hyödykkeen kautta. (Ibid. 16.)

Fit-lehteä voi lukea itseapu-oppaana²³ laihduttamisen, terveellisten elämäntapojen ja harjoittelun onnistumiseen. Lehti toittottaa: ”Näin kierrät ansat ja saavutat unelmakroppasi” (Haikarainen *Fit* 1-2/2014, 14). Kantava ajatus on, että yksilöiden pitää laittaa elämänsä ja kehonsa kuntoon. Tarina siitä, miten jokainen on oman onnensa seppä, iskostuu mieleen kun Suvi summaa muutostaan: ”Olen oppinut olemaan ter-

²² Fantasia jaettuna tarinana on tehokas motivoiva tekijä. Fantasiaa on käytetty jopa opetusmenetelmänä, jonka päämääränä on opettaa sotilaat tappamaan ja haluamaan tehdä niin. (Salecl 2004, 35.)

²³ Salecl (2004, 143) esittää, että itseapu-oppaat pyrkivät vastaamaan nykyihmisen huoliin. Hänen listaaamansa viisi ahdistuksen aihetta ovat löydettävissä *Fit*-lehdestä: 1) Yksilöllä ei ole tarpeeksi (ulkonäköä, lihasta, itsekuria). 2) Muut eivät pidä hänestä (torjunnan pelko). 3) Tilanne (hoikkaus, terveys) on liian hyvä säilyäkseen. 4) Todellisuus paljastuu muille (muut saavat tietää huijaamisesta). 5) Yksilön elämä kadottaa merkityksensä (yksilö kokee mahdottomaksi luoda itsestään perintöä jälkipolville).

veellä tavalla itsekäs ja ajattelemaan omia tarpeitani. Ymmärrän nyt, että voin muuttaa vain itseäni, en ympärilläni olevia ihmisiä.” Lehden positiiviset mietelauseet tukevat myös yhteyttä itseapu-oppaiden konventioihin. Lukija voi irrottaa ”tsemppisivun” julisteeksi seinälle tarvitessaan vahvistusta fantasialleen. ”Olet vain yhden treenin päässä hyvästä fiiliksestä,” todetaan tammikuun tsemppisivulla (*Fit* 1-2/2014, 115). ”Herää määrätietoisena, nukahda tyytyväisenä,” kehoitetaan myös (*Fit* 7-8/2014, 115).²⁴

Muutoksen romanssin innoittamana *Fit*-lehden haastateltavilta kysytään, mitä muutoksia on saavutettu ja mihin muutoksiin vielä tähdätään. Sen sijaan että kysyttäisiin, miten naiskehon ideaalia voisi muokata moninaisempaan suuntaan, kysytään, miten naiset voisivat entistä tehokkaammin päästä tuohon ahtaaseen normiin. Maija on kilon päässä alkuperäisestä 30 kilon painonpudotustavoitteestaan pohtiessaan näin: ”En kuitenkaan tyydy siihen. Haluan vielä joskus päästä 65 kilon ihannepainooni!” Hän nimeää seuraaviksi tavoitteekseen jaksaa juosta pitempään ja tulla tutuksi levytangan kanssa. (Belitz-Henriksson *Fit* 4/2014, 49.) Haluava yksilö haluaa aina lisää. Riippumatta siitä, mitä hän on saavuttanut, hän valittaa, ettei se vielä riitä eikä saavutettu ole vielä se, mitä hän todella haluaa. Fantasioituun kehoon liittyy ristiriita: Ideaalia tavoitellaan, vaikka se on tavoittamaton. Kukaan ei voi ruumiillistaa ideaalia täysin ja pysyvästi.

Käy selväksi, mitä Berlant (2012, 76) tarkoittaa sanoessaan halun olevan anarkistinen ja loputon. Haluava hamuaa aina jotain, mikä ei tule koskaan olemaan vaakaa olotila. Keho elää jatkuvaa muutosta. Muuttuja Katja L. kertoo ottaneensa tatuoinnin. Siinä lukee ”No feeling is final”, sillä ihminen ei ole koskaan valmis. (Belitz-Henriksson *Fit* 4/2014, 49.) Sen viesti ikuisesta keskeneräisyydestä lihallistaa naisen kehoon muutoksen loppumattoman diskurssin. Nainen sisäistänyt, että rakkauden työn tulee jatkua projektin loputtuakin. Vaikka narsistisen rakkauden kohde on saavuttamattomuudessaan utopia, on se yksilölle elämistä strukturoiva todellisuus. Fantasian omaksuminen merkitsee, että rakkaussuhde kehoon on niin totta, että sen voi piirtää ihoon tatuoinniksi. Tatuoinnilla ”totuus” itsestä piirtyy ulkopuolisille ihmisille tietyksi identiteetiksi, jota yksilö tunnustaa.²⁵ Rakkauden kohde (oma keho) on kuitenkin samalla ambivalentti ja kaiken aikaa muuttuva kokonaisuus, jonka haltuunottoon tarvitaan fantasiaa.

²⁴ Mietelauseiden laatijasta tai tsemppisivun toimittajasta ei ole tietoa. Kuvat Shutterstock.

²⁵ Oksanen & Turtiainen (2004) pohtivat tatuointeja elämänhistorian narratiivisina jäsentäjinä, joiden kautta yksilö saa haltuun dramaattisen elämänmuutoksen, virittää itseään kohti minäihannettaan ja

INTENSIIVISET TUNTEET JA MASOKISMI

Fit-lehti korostaa vahvaa tunnelatausta. Tunteet liikuttavat liikkujia ja muotoilevat heidän kehojaan. Ihanteeksi nimetään ”kovuus”, joka esiintyy toisteisena puhetapana: pumpataan kovaa, nostetaan kuntoa kovalle tasolle, ollaan vastustajille kova luu ja halutaan olla teräskunnossa. Kovuus ei tarkoita tunteiden poissaoloa, vaan erityistä affektiivista suuntautumista ympäristöön verrattuna ”pehmeeseen”, joka perinteisesti koodautuu feminiiniseksi piirteeksi (Ahmed 2014, 2-4). Kovuus on tunnepitoinen ihanne, joka suuntaa naista tekemään kehostaan vähemmän alttiin, enemmän kovapintaisen, kovaotteisen ja rautahermoisen. Syykin on selvä: ahtaaseen kehollisuusideaaliin mukautuminen on usein väkivaltainen prosessi, jossa keho pitää pakottaa kuriin.

Kuntosalikontekstissa täyttymyksellinen harjoittelu tarkoittaa käytännössä sääli-mätöntä ja hetkittäin julmalta tuntuva kehon kohtelua. Yksilön on uskallettava tuottaa kipua. Triathlonisti Kaisa Lehtonen kiteyttää: ”hapotuksesta huolimatta on revittävä täysillä loppuun” (Vatka *Fit* 6/2014, 39). Asiantuntija vaatii uskomaan kovaan tekemiseen (Haikarainen *Fit* 4/2014, 33.): ”Sinun on turha haaveilla pyöreistä pakaroista, erottuvista olkapäistä tai kivoista käsivarsista, ellet pysty liikuttelemaan riittävän isoja rautoja. Näin se vain on.” Harjoitteiden päämääränä on rikkoa lihasta ja tuottaa mahdollisimman paljon vaurioita kudoksiin. ”Jotta koko lihas saataisiin työhön, kroppaa pitää haastaa. Se onnistuu vain isoilla painoilla,” hän sanoo. Kuntosali isoine vastusmahdollisuuksineen on keskeinen fantasioidun kehollisuuden näyttämö: ”Jos hinkutat rintalihaslaitteessa yli 12 toistoa, voit olla satavarma, että lihaksesi eivät työskentele riittävästi.” Perusperiaate kuuluu: ”Sarjojen pitää olla siis tiukkoja, ja saa ja pitää irvistää!” Palstatilasta annetaan valtaosa tällaisten harjoitevinkkien jakamiseen. Kehon näyttäytyä muokattavana materiana, epätäydellisenä rakkauden kohteena, joka on pakko rikkoa oikeilla menetelmillä, jotta yksilö voisi tehdä rakkaussuhteesta tyydyttävän.

Asiantuntijan nimeämänä tavoitteena on pakottaa lihakset kasvamaan nopeasti (Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 38). Fantasiaa konkretisoidaan symboliikkaa sisältävällä kuvalla. (Ks. Liite 2.) Naisen takana olevaan seinään on piirretty miehen bodatut käsivarret. Ne ikään kuin jatkuvat naisen kehoon eli kuvastavat sitä fantasiaa, joka naisella on mielessään. Hän hymyilee miettiessään lihaksikkaita käsivarsia, jotka hän luottaa saa-

lunastaa heikon identiteetin tilalle uuden ja vahvan minuuden. Kirjaillessaan kehostaan yksilöllistä narratiivia yksilö samalla tunnustaa näkyvästi tiettyjä ”heimomerkkejä”, yhteisöllisesti jaettu arvoja.

vansa *Fit*-lehden ”salaisen asean” avulla. Vaikka kyse on mieskehon muodoista, nainen fantasioi niistä oman kehonsa muotoina. Kehonrakennuksen ideologiassa lihaksikkuus määritellään miehuuden huipentumaksi (Kinnunen 2001, 181). Samoin lihaksikkuus huipentaa naisen mielihyvän siinä rakkauden työssä, jota *Fit*-lehti luotsaa. Fantasia koskee liioteltuja muotoja ja se oletetaan lukijoiden yhteiseksi kun sanotaan: ”allit saavat kunnolla kyytiä. Kukapa ei sellaista haluaisi.” (Belitz-Henriksson *Fit* 1-2/2014, 50.) Jokaisen naisen oletetaan olevan halukas työstämään kehoaan ideaalimuotoon.

Kuvan tulkinta täydentyä Berlantin luonnehdinnalla rakkauden logiikasta väkivaltaisena haluna. Fantasia vaatii joskus kipua toteutuakseen, joten aggressiivisuus ei ole rakkauden vatsakohta vaan osa sitä. Halu tuhota ja halu säilyttää esiintyvät molemmat fantasioidessa kohteesta. (Berlant 2012, 94–95; 25–26.) Tuo rakastettu toinen, joka ei ole minä, uhkaa olemisellaan rakkauden toteutumista eli mielihyvää, jota rakastaminen yksilölle antaa. Kysymys on siitä, miten rakkaus tekee yksilön haavoittuvaiseksi ja riippuvaiseksi rakkauden kohteesta. Rakkaus on ambivalenttia, sillä se voi muuntua vihaksi kohti tuota toista, josta yksilön onni ja mielihyvä ovat tulleet riippuvaisiksi. (Ahmed 2014, 125.) *Fit*-lehti tarjoaa välineitä masokistiseen fantasiaan: Army-rääkissä ”alligaattorikävely saa keskivartalon anomaan armoa ja hapottaa mukavasti” (Haikarainen *Fit* 10/2014, 16). Masokismi²⁶ kuuluu olennaisesti haluamisen prosessiin.

Nautinnon saaminen edellyttää siis dominointia. ”Lihas on sen verran laiska kaveri, ettei se tee mitään, ellei sen ole pakko,” asiantuntija sanoo. (Haikarainen *Fit* 9/2014, 13.) ”Kaveri” pitää pakottaa tekemään, koska ”kaveri” on laiska. Osat mieltyvät muuttumattomiksi dominoijan ja alistujan välillä. Epäilen asetelman hedelmällisyyttä: kaverisuhde rakoilisi, kun joutuisin pakottamaan ”kaveria” kaiken aikaa. Sanoisin sen olevan toimimaton suhde, josta puuttuu vastavuoroisuus ja toisen huomioiminen. Tuskin jaksaisin loputtomasti olla painostamassa. Treenatessa kuitenkin pitää jaksaa asiantuntijan mukaan komentaa, jotta ”lihasten on pakko muokata muotojaan ja vastata treeniin”. Minä siis kurjuutan ja kiusaan ”kaveriani” niin, että se vastaa minulle. Se ryhdis-

²⁶ Berlant (2012, 27–29) kuvaa, kuinka masokismin heräämisessä on pohjimmiltaan kyse alkukantaisen trauman kokemuksesta, jossa yksilö jää täyttymättömän nautinnon kehään. Sigmund Freudin teoriaan viitaten hän selittää, miten lapsen koko kehon kyky tuottaa mielihyvää ja ykseyden tunnetta särkyä, kun lapsi tajuaa olevansa erillinen mielihyvää tuottavasta huolehtijastaan. Oleminen yhtä maailman ja kehon tuottaman mielihyvän kanssa lakkaa. Lapsi huomaa olevansa mielihyvän kokemuksessaan riippuvainen jostakin oman itsensä ulkopuolisesta, mikä aiheuttaa vihaa ja pettymystä. Tämä traumaattinen ykseyden menettämisen kokemus luonnehtii psykoanalyttisesti tarkasteltuna subjektin muodostumista.

täytyy tai loukkaantuu. Kielikuvassa konkretisoituu, miten etäällä liikkujia pidetään lihaksistaan.²⁷ Lihas individualisoidaan lehdessä ”kaveriksi”, jolloin lihas ei ole liikkujaa itseään, vaan jokin toinen,²⁸ jonka kanssa yritetään olla suhteessa epätyytyttävyydestä huolimatta. Liikkujan masokistinen tekeminen muodostuu etäännytyksi: yksilö ei tuota kipua itselleen vaan kaverilleen. Kehosta etäännytetyn liikkujan masokistinen ote kuvataan sadismin termein. Putkirullauksen yhteydessä keskustellaan oikeista otteista. Asiantuntija opastaa (Haikarainen *Fit* 4/2014, 25): ”Aloita varovasti, sillä lähentäjät ovat kipuerkkää aluetta.” Yksilölliset erot kivun sietämisessä ja mustelmien saamisessa merkitsevät, että painetta tulee tarkkailla. ”Kun haluat mojavon hieronnan, makaa koko painollasi, jos taas kipu on ihan sietämätön, kevennä oloa varaamalla painoa käsille ja jaloille” (Ibid.23). Puhetavat etäännyttävät kehoa liikkujan toimista.

Armoa kehoa kohtaan ei sovi tuntea, sillä isoin tyydytys saadaan loppuun asti viedystä aktista. Siksi elämänmuutosnelikon asennetta ihastellaan: ”Katja veti täysillä ilman merkkiäkään himmailusta. Niin sitä pitää! Fitin muutosmimmit eivät nimittäin hevillä luovuta!” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 44.) Katja L. vetää leukoja raivokas irvistys kasvoillaan, ja ”sykkeet nousevat takuulla tappiin”. (Ks. Liite 3.) Brutaali asenne välittyy potkunyrkkeilyssäkin: Potkut ”tuntuvat reiskoissa” ja ”sorja sääri pamahtaa tyynyyn sellaisella voimalla, että halli kaikuu.” Kuvateksti kuuluu: ”Aargh! Katja W. saa hallin kaikumaan.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 46.) Näin muutosprojektin väkevyyttä alleviivataan korostamalla treenien kovuutta. Kuvatekstin mukaan Katja L. on ”pystypunnerruksissa varsinainen kone”. Hänellä on kärsivä ilme kasvoillaan, mutta hän seisoo ryhdikkäästi tanko päänsä päällä. (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 45.) Konemetafora vahvistaa etäisyyden liikkujan ja hänen kärsivän kehonsa välille. Kone on subjektin käytön alainen. Se ei osallistu päätöksiin eikä se saa vastustaa yksilöä. Liikkuja on subjekti, joka voi säälimättömästi käyttää konetta halutun päämäärän saavuttamiseksi.

Halu pakottaa lihakset yhteistyöhön näkyy kehoterapiasta kertovassa jutussakin. Selin kameraan kääntynyt nainen pitelee hartiaansa kuin se olisi kipeä. (Ks. Liite 4.) Hänen vaatettamattoman ylävartalonsa kuvan päälle on piirretty aivojen ääriviivat. Erikoinen kuvitus selittyy kehoterapeutin sanoissa: Hänen työnsä on selvittää, ”mitä

²⁷ Alkukantaisen trauman tuottama katkos mielihyvää tuottavaan yhteyteen syntyy uudelleen.

²⁸ Lihakset voivat myös olla ”unessa” (Haikarainen *Fit* 4/2014, 33) tai lihas voi ”tarttua” parhaiten jalkoihin (Leppänen *Fit* 3/2014, 33).

tiedostamaton mieli yrittää kivulla kertoa”. Oletus on, että ilmaisematon aggressio näkyy kehossa: kramppi tai tietty kävelytyyli ovat ilmauksia äärimmäisistä tunteista ja niiden patoamisesta. Terapia kohdistuu tunteiden rationaaliseen käsittelyyn, ei niinkään kehoon sen itsensä vuoksi. Jutun nimi ”Kerro, kerro kehoni” viittaa tuttuun tarinaan kuvastimeen katsovasta naisesta. Asiantuntijakatseella kehoa voi peilata kuin pintaa, johon subjektin alitajunta piirtyy. ”Kun lihasmassa ei kasva, paino ei laske tai ruoansulatus pullikoi, kehoterapeutti kertoo syyn,” juttu lupaa. Mieli olisi opittava tuntemaan, jotta keho saadaan toimimaan halutulla tavalla. (Väisänen *Fit* 5/2014, 74–75.)

Käy selväksi, että mielihyvän menettäminen on jatkuva uhka. Melankolia on keino pitää väkisin kiinni fantasiasta, vaikka se jo natisisi liitoksissaan. Esimeriksi polvivamma voi estää juoksulenkit, jolloin nainen haikailee terveen kehonsa perään.²⁹ Halun kohde on aina luonteeltaan puutteen sävyttämä, mutta melankolinen yksilö käsittää virheellisesti puutteen menetyksekseen. Yksilö käyttäytyy kuin menneisyydessä keho olisi ollut täydellinen ja ilman puutetta, ja vasta nyt tämä täydellisyys olisi kadonnut häneltä. (Salecl 2004, 29–31.) Uhka koskee myös häpeällistä ”paljastumista”, mikä luo jatkuvia paineita pärjätä. FIT250-haasteen loppuminen ei poista Katja L:n epävarmuutta: ”Pelkään, että jotenkin lässähdän, kun ei ole enää ulkoista painetta liikkumiseen. Samalla kuitenkin uskon, että nyt se aito liikunnan ilo ja into tekemiseen tavoittaa minut, kun ei enää tarvitse suorittaa.” (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 47.) Hän osoittaa, että jatkuva huoli hallinnan ”lässähtämisestä” on tunne, joka kuuluu ideaalikehon tavoitteluun. Rakkaus ei ole yhtä kaunista ja sulavaa kuin hymyjen täytteiset treenisivut antavat ymmärtää. Epäonnistumisen uhka tuo emotionaalista pahoinvointia, mutta *Fit*-lehti vakuuttelee, että rakkauden työ paikkaa kaiken, mikä aikaisemmin tuotti pahaa oloa. Suvi laushtaa: ”Liikunta karkottaa murheet” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 47). Myöhemmin hän kuitenkin suhtautuu realistisemmin: ”Ennen luulin, että lihaksia saa, kun vain katsoo kuntosaliin päin. Totuus on, että saa tehdä kovasti töitä, jotta lihaskunto kehittyy. Se ei ole helppoa!” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 49.)

FIT250-projektin asiantuntija jatkaa vakuuttelua: ”Suurimmat keksinnöt lähtevät siitä, että ihmiset alkavat toteuttaa omaa juttuaan, sitä, mitä he todella haluavat. Tulee vain luottaa itseensä niin paljon, että rohkenee mennä kohti haaveitaan.”(Belitz-

²⁹ Melankolia liittyy negatiivisen kehollisuuden poissulkemisen dynamiikkaan. Ks. luku 3.2. *Huojuntaa kodin perustuksissa*.

Henriksson *Fit* 6/2014, 45.) Tämä ”oman jutun toteuttaminen” ei ole itsestäänselvästi luettavissa muuttujien tarinoista. Naiset ovat tutustuneet muotilajeihin ja tuntiformaatteihin, eli projektia on järjestetty liikuntakonventioiden mukaan ja autettu asiantuntijoiden vakiotyökalujen avulla. Treenilukujärjestykset, dieetit ja tavoitteenasettelut on laadittu niin, että naisten oma toimijuus näyttää toissijaiselta. Suvin maininta osoittaa tätä linjaa: ”Personal trainerini on lisännyt painoja saliohjelmaani, ja odotan ole-mattomien käsivoimieni kehittymistä ja lihasten näkymistä.” (Belitz-Henriksson *Fit* 1-2/2014, 53.) Kärjistäen: nainen odottaa ja personal trainer toimii. Aktiivisuus osoite-taan personal trainerin päätösvallaksi ja suunnan hakemiseksi, passiivisuus kuntoilijan kuuliaisuudeksi ja sivusta seuraamiseksi. Vähättelemättä naisten arjessaan tekemiä muutoksia haluan kysyä, olisivatko haaveiden sisällöt voineet olla vielä jotain muuta, jotain vielä rohkeampaa? Olivatko heidän haaveensa lopulta kenen tahansa unelmia, toistettuja normatiivisia fantasioita? Kenen halu heitä oikeastaan ohjasi?

Berlant (2012, 13) puhuu halun paradoksaalisuudesta: toisaalta halu on perso-noitu jollekin kuuluvaksi, mutta samalla sen sisältöä luonnehtii kuitenkin sosiaalisesti syntynyt ryhmäidentiteetti. Yksilöiden elämät liittyvät yhteen yhteisen fantasian jaka-misen kautta. Berlant uskoo, että paljastamalla halun konventionaaliset muodot, voimme tiedostaa haluamme ja päästä uusille tutkimattomille vesille. Hänen innoitta-manaan voisikin kysyä: Missä ovat ne liikkeen ja kehollisuuden areenat, joilla oleilles-saan yksilöt voivat käyttää mielikuvitustaan ennen näkemättömällä tavalla luodakseen uudenlaista tapaa intiimiyteen oman kehonsa kanssa?

2.2 KODIN TUNTU

TULEVAISUUDELLISUUS

Fantasioinnilla on tulevaisuuteen suuntautuva pohjavire. Halu suuntautuu aina jotakin sellaista kohti, joka ei aivan ole ulottuvilla, mutta tarpeeksi lähellä, jotta sitä voi haluta. Haluamalla yksilö suuntaa olemistaan tulevaisuuteen, ja näkee mahdollisuutena, että jonain päivänä halun kohde on hänen omansa. Martin Heidegger pohtii teoksessaan *Oleminen ja aika*, kuinka ihminen on olemisessaan aina tulevaisuudellinen. Mitä tämä voisi tarkoittaa? *Fit*-lehdessä Marjo Remes kertoo, kuinka makaaminen sairaalassa oli surkastuttanut hänen lihaksiaan, joten jopa istuminen ilman toisten apua tuotti vaike-

uksia. Hän kuvailee: ”Hetken puhistuani tein päätöksen, että en märehdi mennyttä, vaan keskityn tulevaan.” (Valkila *Fit* 3/2014, 73–74.) Heideggeria lukien kyse ei ole ajankohtien vaan itsen olemistapojen välisestä erosta: ”Tulevaisuus ei tarkoita tässä nyt-hetkeä, joka *ei* ole vielä tullut ’aktuaaliseksi’ ja joka kerran *tulee olemaan*, vaan se tarkoittaa tulemista, jossa täälläolo omimmassa olemiskyvyssään tulee kohti itseään.” (Heidegger 2000, 391.) Täälläolon käsitteellä hän viittaa olemiseen, joka on aina jollekin kuuluvaa ja ominta. Oleminen ei ole kuitenkaan yksilön pysyvä ominaisuus, jonka se voisi omistaa kuin esilläolevan objektin. ”Omatoiminen nainen” on faktisesti tietyn ajankohdan olemistapa, joka voi hetkessä muuttua joksikin muuksi. Mennyt ”omatoiminen” oleminen korvautuu tulevalla. Korostamalla omaa valintaansa nainen konkretisoi Heideggerin (2000, 67) ajatusta siitä, miten oleminen on ihmisen omin mahdollisuus, joka tulee lunastaa joka hetki uudelleen. Ihminen voi olemisessaan valita itsensä, mutta hän voi myös menettää itsensä tai saavuttaa itsensä vain näennäisesti.

Maailmassa-oleminen vaatii siis ihmiseltä jatkuvaa valitsemista. Oleminen ei ole valmista vaan jatkuvasti tulossa olevaa. Heideggerin mukaan fantasioinnin ilmiölle ei ole ratkaisevaa se, mihin toive viittaa, vaan pikemminkin toiveen itsensä mieli. Toive tuo huojennusta painostavaan levottomuuteen, jota yksilö kokee omasta itseystään ja valintojen tekemisestä. (Ibid. 413–414.) *Olla olemassa* on ihmiselle niin kallisarvoinen aktuaalisuus, että ihminen kantaa olemisestaan erityistä huolta. Otan tarkasteluuni valokuvan, joka kuvittaa mielestäni osuvasti tätä huolen ja tulevaisuudellisuuden yhteyttä. (Ks. Liite 5.) Kuva liittyy *Fit*-lehden juttuun ”Elämäsi treeni”, jossa anonyymiksi jäävä nainen poseerauksineen antaa ajateltavaksi, mitä on treeni suhteessa elämään.

Nainen seisoo vasten harmaata taustaa, joka antaa kaiken huomion kiinnittyä hänen kehoonsa. Valot ja varjot konkretisoivat hänen muotojaan. Päivettynyt, sileä iho hohtaa tarkoin aseteltujen valojen ansiosta. Kontrastia luovat naisen kokomustat vaatteet: vatsan paljastava urheilutoppi, mikroshortsit ja salihanskat. Pehmeästi ylös kiinnitetyt hiukset ja kehon sensuelli asento tekevät vaikutelmasta veistoksellisen. Nainen katsoo olkansa suuntaan alas kuin ihaillakseen kehoaan. Hän pitelee pystyyn nostettua levypainotankoa, joten asento vie ajatukset harjoituksen keskellä tapahtuvaan taukoon. Kuvittelen hänen varmistelevan fantasiansa toteutumisen suuntaa, onko kehosta

muokkautumassa toiveiden mukainen. Nainen kulkee itsensä edellä suuntautuneena tulevaisuuteen. Hän huolehtii³⁰ omaa kaiken aikaa kehkeytyvää olemistaan.

Fantasian täydellistyminen kehossa vie aikaa. Kovan fyysisen työstämisen pysäyttäminen ja asettuminen veistoksen kaltaiseen poseeraukseen voidaan tulkita fantasian rakenteeseen kuuluvaksi lykkäämiseksi, joka tuottaa mielihyvää jo kesken projektin. Poseeraus, veistos tai nykyaikainen saliselfie ovat yhtä kaikki: mielihyvää tuottavia askeleita matkalla kivusta nautintoon, kohti fantasian täyttymystä. (Adams 1989, 252.)³¹ Katsomalla pysäytettyä kuvaa täydellistyvästä kehosta, nainen voi varmistella osavoittoa: hän tuntee mielihyvää, joka saa sietämään viivytystä. Pysäytyskuvan tuoma mielihyvä on lupaus tulevasta suuremmasta nautinnosta.³² Siinä missä Berlant katsoo subjektiuden saavan stabiliteettia fantasioidun halun kautta, Heideggerille huoli antaa täälläolon itsepysyvyyden ja eheyden. Se mikä täyttää huolenaiheena yksilön arjen, on se, mihin hänen itseytensä ankkuroituu. (Heidegger 2000, 387.) Pysäytyskuvissa nämä kannat yhdistyvät, sillä huoli koskee nimenomaan mielihyvän ja tyydytyksen saamista.

Huolen ja fantasian täytteisessä tulevaisuudellisuudessa ongelmallista Heideggerin mukaan on olemisen mahdollisuuksien kaventuminen. Huolehtiminen sokaisee kehoaan työstävää naista niin, että hän rajoittuu näkemään vain tiettyjä mahdollisuuksia olla. Hän on valmiina itselleen siltä pohjalta, mitä huolehdittu kauneusnormi suo tai kieltää. Heidegger (2000, 405) katsoo, että olemismahdollisuudet kaventuvat etenkin suorituskeskeisyyden takia. Personal trainer Stefanie Hagelstam havainnollistaa, miten hänen halunsa asettaa olemista: "[O]mat urheilutavoitteeni crossfitissä velvoittavat pysymään ruodussa. Vaikka reissussa urheilisinkin, on minun palattuani vedettävä tuplatreenejä, jotta saan muut salini crossfittaajat kiinni. Haluan olla paras kaikessa mitä teen, joten tällä hetkellä elämäni pyörii treenin ehdoilla." (Valkila *Fit* 9/2014, 24.)

Maailmassa-oleminen on aina rajallista, joten on merkityksellistä, millaisten mahdollisuuksien kautta suuntaamme elämäämme. Heideggerin mukaan ihmisellä on etuoikeus muuhun olevaiseen verrattuna tiedostaa elämänsä rajallisuus. Moni ihminen

³⁰ Heideggerille huolehtiminen on monenlaista tekemistä: suorittamista, hoitamista, valmistelua, varustautumista. Toimia yhdistää ihmisen maailmassa-olemisen ontologinen pohjavire, joka on aina lopulta murehtimista siitä, tulevatko suunnitelmat onnistumaan vai epäonnistumaan. (Heidegger 2000, 83.)

³¹ Adams viittaa *Venus in Furs* – teokseen, joka on kertomus naisen dominoinnista ja sadomasokismista. Ks. esim. Deleuze (1967) *Masochism: an interpretation of coldness and cruelty*.

³² Pysäytyskuvien mielihyvää tuottavaan rakenteeseen liittyvät tulkintani mukaan myös muuttujaraportteihin liittyvät kuvat, joista käy selväksi, miltä muuttujat näyttävät projektin eri vaiheissa. (Vrt. Liite 1.)

kuitenkin haluaa sivuuttaa olemisensa kohti kuolemaa pakenemalla arkisiin askareisiin ja tyhjäpäiväiseen jutteluun. Ihmiselämää määrittää aina kuoleman läsnäolo riippumatta ihmisen halusta tiedostaa vääjäämätöntä loppua. ”Näin *kuolema* paljastuu *omimmaksi, riippumattomaksi ja sivuuttamattomaksi mahdollisuudeksi*. Sellaisena kuolema on jotain *erityistä* edessä olevaa,” kirjoittaa Heidegger (2000, 307).

Kun nainen muokkaa kehoaan salilla, häntä voidaan ajatella taiteilijan kaltaisena työstäjänä, joka muotoilee massasta patsasta.³³ Hän veistää visuaalista ilmausta, johon saattaa sisältyä toive saada ihailua ja päästä jälkipolvien mielissä kuolemattomuuteen. Onnistuneet aikaansaannokset jäävät elämään. Naisen kasvoja kehystävät hiukset ja sopusuhtaiseksi piirtyvä figuuri ovat kuin toisinto taidemuseoiden klassisista marmoripatsaista, jotka ovat kestäneet aikakausien vaihtumiset. Veistosten naiskehoissa esittäytyy ”ajaton” naiskauneus. Saman ajattomuuden voi nähdä tulevan kerrotuksi kuvassa. Ajatus fantasian ja huolen kietoutumisesta toisiinsa saa ilmauksensa. Huoli omasta rajallisuudesta sysää liikkeelle halun kohti ajatonta ideaalikehoa.³⁴ Salilla kehoaan työstävä nainen siis varautuu kuolemaansa. Kysymys on kuitenkin elämän treenistä eli siitä, miten hän voisi ylittää rajallisuutensa ja varmistella elämää. Kehon muokkaaminen tämän kuvan kautta luettuna olisi siten fantasiointia elämän jatkuvuudesta.

Kuvasta löytyy lisäksi eräs mielenkiintoinen piirre. Naisen poseeraus muistuttaa hämmästyttävästi erästä 1800-luvun lopun patsasta, joka kuvaa kreikkalaista naisorjaa.³⁵ (Ks. Liite 6.) Orja on asetettu alastomana kahleissa ostajien eteen arvioitavaksi. Hän odottaa nöyränä ottajaansa: kristityn vakaumuksella hän kykenee nousemaan kärsimyksen yläpuolelle. Hänen puhtauttaan ei voi tahria kehollisella häpäisyllä. Sekä orja että kuvan nainen kääntävät katseensa alas kuin alistuen katsottavana olemiseen. Kuntoileva nainen asettaa itse itsensä näyttämölle, joten uhriasetelma muuttuu. Silti hänenkin voi ajatella olevan kehoineen esillä miehen mielihyvää varten, joten molemmat

³³ Itsensä toteuttamista ihannoivassa kulttuurissa yksilön elämä ja keho alkavat mieltä taideteokseksi. Elämänhallinta paikallistuu kehon visuaalisuuden hallintaan. (Ks. Oksanen & Turtiainen 2004, 33.)

³⁴ Salecl (2004, 23:47) selittää, että ihmiselämän rajallisuus on puute, joka tiedostettuna voi aiheuttaa ahdistusta. Ehkäistäkseen ahdistusta yksilö luo fantasian, joka peittää puutteen olemassaoloa ja antaa olemiselle suunnan. Ahdistus on myös menetyksen uhkasta kertova signaali, joka valmistelee yksilöä mahdolliseen tulevaisuudessa koittavaan kriisiin, joka saattaisi romuttaa hänen fantasiansa.

³⁵ Viitataan kuvanveistäjä Hiram Powersin teokseen *The Greek Slave*, joka esiteltiin yleisölle ensi kertaa 1843. Ks. esim. Lessing, Lauren. (2010) ”*Ties that Bind: Hiram Powers’ Greek Slave and Nineteenth-century Marriage.*” *American Art* 24: 41–65. <http://www.jstor.org/stable/10.1086/652743>. 20.10.2015.

naiset ovat alttiita heteroseksuaalisen miehen arvioinneille.³⁶ Molempiin yhdistyy ajatus oikeasta naiseudesta kauniina, passiivisena, tunteita hillitsevänä ja hyveellisenä. Kuntoilevan naisen hyvyys tosin on erilaista: kuuliaisia rutiineita, uskoa terveellisiin elämäntapoihin, puhtautta rasvattomuutena ja halua asettua heteronormatiivisen seksuaalisuuden järjestykseen. Joka tapauksessa kuntoilun kanssa liiton solmittuaan nainen voi symbolisesti olla yhtä kahlehdittu kuin avuttomasti kohtalooan odottava orja.

Huoli filosofisena käsitteenä täydentää niitä tutkimuksia, joissa on päädytty kuvailemaan nykyaikaa ahdistuksen aikakautena. Yksilöt ovat jatkuvasti keskellä ristiriitaisten vaatimusten kaaosta. Epävarmuuden kanssa eläminen on usein yksilölle niin sietämätöntä, että hän ottaa strategiakseen ehdottoman sosiaalisen ideologian noudattamisen. Salecl näkee, että ajassamme on syntynyt juuri tästä syystä uusia totalitarismin muotoja. (Salecl 2004, 4-5.) Tulkitsen, että tiukan kuntoilurutiinin omaksuminen on eräs ilmaus ahdistuksen poistamiseen tähtäävästä totalitaristisesta strategiasta, jossa juhlitaan kieltoja ja ehdottomia sääntöjä elämän epävarmuuden piilottamiseksi.

HOUKUTTELEVUUS

Huoli omasta kehosta ja siihen liittyvien valintojen paljous avaa tilaisuuden uudenlaisten gurujen ja auktoriteettien nousulle. Salecl on sitä mieltä, että valinnanvapauden korostumisen aikana ei ole sattumaa, että yksilöt haluavat samaistua vahvoin auktoriteetteihin. Auktoriteeteilla näyttää olevan selvät vastaukset ongelmiin ja kirkas kuva vihollisista, joita vastaan pitää taistella. Paradoksaalisesti ihmiset haluavat yksilöllisyyttä, mutta samalla he kaipaavat auktoriteettia, joka on vastuussa ja joka ottaa pois valintojen tekemisen taakan. Nauttimisen ja kehittymisen imperatiivit huolestuttavat siinä määrin, että yksilöt etsivät johtajaa. (Salecl 2004, 146–147.) *Fit*-lehti tarjoaa lukijoilleen helpotusta valintojen paljouteen tuottamalla mustavalkoisia yleistyksiä oikeista valinnoista. Valintojen tuska syntyy, koska jokainen valinta rajaa ulos muita olemismahdollisuuksia. Kysymys siitä, mikä sopii minulle, siirretään siksi mieluusti *Fit*-lehden asiantuntijoille. Tapahtuu se, mitä heideggerilaisittain nimitetään lankeamiseksi.

Heidegger kutsuu lankeamiseksi yksilön halua torjua kuolema olemismahdollisuutena. Ihminen pyrkii harhauttamaan itseään pois perustavasta huolesta, joka kos-

³⁶ Vrt. luku *Liian pieni pyly*.

kee oman maailmassa-olemisen vääjäämätöntä loppua. Ontologisessa mielessä emme arjessa halua tietää kuolevaisuuttamme. ”Varmana pidetyn kuoleman epämääräisyys määrittyy jokapäiväisessä huolehtimisessa siten, että tämän epämääräisyyden eteen lykätään sellaisia kiireellisiä asioita ja mahdollisuuksia. [-] Näin verhoutuu kuoleman omin mahdollisuusluonne,” Heidegger (2000, 316) toteaa. Ymmärrän lankeamisen yksilön tärkeimmän mittatikun hylkäämisenä: Oman elämän rajallisuuden ei anneta vaikuttaa valintojen tekemisen harkintaan. Valinnan tulos ei synny kuoleman potentiaalisuuden tiedostamisesta, vaan fantasiasta, että oma elämä tulee jatkumaan ikuisesti.

Heideggerin mukaan tällaisen halun vallassa yksilö pakenee elämisen tyyliin, jota kuka tahansa voisi viettää. Se on trendejä, roolimalleja, harrastuksia, ajanvietteitä, joita ihminen oppii ympäriltään ja joiden uskoo olevan itselleen kaikki kaikessa. ”Me nautimme ja huvittelemme, kuten *kuka tahansa* nauttii; me luemme, näemme ja arvioimme kirjallisuutta ja taidetta, kuten *kuka tahansa* näkee ja arvioi; mutta myös vetäydymme ’suurista laumoista’ syrjään, kuten *kuka tahansa* vetäytyy; pidämme kuohuttavana sitä, mitä *kuka tahansa* pitää kuohuttavana,” Heidegger kuvailee. Tapahtuu muutumista vallitseviin käsityksiin siitä, mikä on totta ja oikeaa. Tärkeää on se, mikä on määritelty soveliaaksi, mikä takaa menestyksen ja antaa arvostusta toisten silmissä. Kukaan ei ole enää itsensä, koska kuka tahansa tarjoaa vastaukset täälläolon kysymyksiin. Siksi kenen tahansa oleminen on epäitsenäistä ja epävarsinaista. (Ibid. 165–166.)

Heidegger suhtautuu varauksellisesti tällaiseen itsestä luopumiseen: ”Tämä tavanomaisuus, joka antaa mallin sille, mitä voi ja saa panna alttiiksi, vahtii jokaista esiin tunkevaa poikkeusta.” (Ibid. 166.) Kukka Laaksokin (*Fit* 10/2014, 99) huokuu kriittisyyttä. Hän ihmettelee kolumnissaan: ”Peppukuvia, leväpastilleja ja proteiinilettuja. Miksi kukaan ei sano ääneen, että eihän tässä ole mitään järkeä?” Hän rinnastaa terveelliseen elämäntapaan liittyvän mielettömyyden H. C. Andersenin satuun keisarin uusista vaatteista. Uudet upeat keksinnöt eivät ole ilmeisiä kaikille, mutta kukaan ei mainitse asiasta pelätessään leimautuvansa tyhmäksi. Laakso näkee, että kriitikittömyytemme johtaa noloihin lopputuloksiin. ”Aniharvoin kyseenalaistamme mitään, koska asioista *kuuluu* tykätä. Esimerkiksi tiukoista dieeteistä ja treeneistä, lisäravinteista, hittituotteista tai guruista, jonka oppeja noudatetaan. Aina tulee jokin uusi juttu, jonka perässä juostaan,” hän kirjoittaa. Artikuloituu, miten houkuttelevaa on omaksua kenen tahansa

asenteita ja unohtaa olemisen muut mahdollisuudet. Liikuntakulttuurissa näyttää olevan helpompaa langeta vallitseviin trendeihin kuin asettua olemaan poikkeus niistä.

Laakson kritiikki asettuu ristiriitaan *Fit*-lehden yleisen linjan kanssa. Päätoimittaja Miia Votka toteaa pääkirjoituksessaan, että ”liikuntavehkeissä, kuten muussakin muodissa, parhaat keksinnöt näyttävät aina ensin noloilta”. Hän poimii esimerkkitapaukseksi kävelysauvat, joihin suhtautumisessa hän näkee muutoksen: ”Olihan se aluksi noloa pistellä menemään pelkät keputat käsissä ilman suksia. Nyt ikitrendikäs Paula Koivuniemikin kehtaa kertoa kaventuneensa nimenomaan sauvomalla.” Korostaakseen trendin painoarvoa hän tukeutuu tuttuun julkisuuden henkilöön kuin todisteena ilmiön hyvyydestä. Hän lisää: ”Pipot ja yksivaihteiset pyörät kuuluvat samaan kategoriaan: ensin niitä hävettiin, sitten himoittiin.” (Votka *Fit* 1-2/2014, 5.) Teksti vakuuttaa, että trendien omaksumista ei kannata pelätä.

Varsinaisia kysymyksiä kysyvä yksilö kokee levottomuutta valinnoistaan, mutta julkisuudessa esitetyt neuvot vastaanottava ihminen saavuttaa tyyneyttä luottaessaan niiden auktoriteettiin. Heidegger (2000, 225) pohtii syntyvää harhaa: ”Kenen tahansa luulo täysipainoisen ja aidon ’elämän’ elämisestä ja ylläpitämisestä antaa täälläololle tyydytyksen, että kaikki on ’parhain päin’ ja että kaikki ovet ovat avoinna. Lankeava maailmassa-oleminen, joka houkuttaa, on samalla tyydyttävää.” Mahdollisuudet koetaan rajattomiksi (vaikka kenen tahansa oleminen juuri rajoittaa niitä). Tämä tunne viettelee yksilöä toimeliaisuuteen. Mutta syösyminen jokapäiväisyyteen ei tule huomatuksi julkisuudelle ominaisten tulkintatapojen vuoksi. Epävarsinaisen puuhastelun tyhjyys ja neuvojen näköalattomuus jäävät yksilöltä kätkeytyksi, koska kiihtynyt huolehtiminen tulkitaan usein ”nousujohteisuudeksi” ja hyväksi elämäksi. (Ibid. 226.)

Kuka tahansa ottaa trendit omakseen, mutta se ei vakuuta Laaksoa. Hän mainitsee ”belfie”-kuvat esimerkkinä omituisista trendeistä, joita hän vieroksuu. ”Miksi joku ottaa pepustaan kuvan ja laittaa sen nettiin?”, hän ihmettelee. ”Toiminta ei välttämättä tunnu omalta ja oikealta, mutta kun kaikki muutkin laittavat peppu- ja proteiinikuvia nettiin, moni haksahdaa luulemaan, että minunkin täytyy”, hän vastaa. (Laakso *Fit* 10/2014, 99.) *Fit*-lehti kulkee kuitenkin kyseisen trendin mukana ja lanseeraa kilpailun, jossa ”veikeimmät pebat palkitaan”. Lukijoita ohjeistetaan: ”Näin se käy: pyllistä (ja pullista pakaroita), nappaa kännykkäkameralla kuva ja lähetä Instagramiin.” (Lätti *Fit*

9/2014, 10.) Sosiaalisessa mediassa yleistyneet selfiet³⁷ saavat rinnalleen belfiet. Pepun ”ilmeestä” tulee näkyvä kuvauskohde kenen tahansa liikuntakulttuurissa.

Kun yksilö uppoutuu jokapäiväiseen puuhasteluun ja toimii huolehditun kanssa, hän unohtaa itsensä. Pakaroiden muodosta tulee hänelle kynnyksysymys. Puuttuu varsinaisen itsen henkilökohtaisuus ja vastuu; sen kysyminen, mikä juuri minulle on tärkeää. Kysymys siitä, minkä tähden jotakin tehdään, jää saavuttamatta, koska omaa itseä koskeva olemismahdollisuuksien luonnostamien on luovutettu kenen tahansa määräysvaltaan. (Heidegger 2000, 243.) Mutta mitä enemmän yksilö vieraantuu itsestään, sitä hanakammin hän takertuu itseensä. Hän tarkkailee ja tulkitsee itseään, vertailee itseään malleihin ja haluaa tietää itsestään enemmän. Kyse on liiotellusta itseerittelystä. Luonneopit ja tyyppiopit lisääntyvät. (Ibid. 226.) *Fit*-lehti opastaa lukijaa: ”Pyri löytämään oma liikkujatyyppisi. Toiset pitävät porukassa liikkumisesta ja toiset taas haluavat treenata yksin.” (Aarnio *Fit* 9/2014, 73.) Muistutetaan: ”Meissä liikkujissa on monenlaista tossunkuluttajaa,” kun puhe on ryhmäliikuntatunneista. Lehti listaa: ”Brassailija, peilailija, hönkijä, herkkis, makaroni, ujopiimä. Oletko sinä joku heistä?” (Belitz-Henriksson *Fit* 7-8/2014, 34.) Tavoitteena on tunnistaa jumppatuntien vakiohahmot. Näin liikkuja voi ”tuntea itsensä” ja säädellä toimintaansa vastaamaan paremmin normeja. Huoli siitä, ettei oma oleminen ole sopivaa, kalvaa liikkuvia yksilöitä.

”Kun täälläolo tällaisena tyydytettynä ja kaiken ’ymmärtävänä’ vertailee itseään kaikkeen, se ajautuu kohti vieraantumista, jossa sen omin olemiskyky kätkeytyy siltä itseltään,” Heidegger (2000, 226) sanoo. Ihminen on paossa itseään. Hän kääntyy pois itsestään. Se on ”olemista poissa kotoa”. Kodittomuus jää huomaamatta, koska kenen tahansa elämä tuo yksilölle tyydynytyn varmuuden ja itsestäänselvältä vaikuttavan kotona-olemisen. Heideggerille ”lankeava pako julkisuuden kotoisuuteen on pakoa kodittomuudesta”. (Ibid. 237–238.) Liikkujalle tämä merkitsee kohtalokasta kodittomuutta suhteessa kehoon ja kyvyttömyyttä kysyä oman materiaalisen olemisen tarpeita. Kodittomuus kätkeytyy liikkujalta, sillä fantasia antaa vahvan tarkoituksen tunnun, joka kyllästää jokapäiväisyyden väkevällä asenteella kenen tahansa liikkumiseen.

³⁷ Tiettyjen kuvauskonventioiden mukaisesti itseotetulle omakuvalle, selfielle on ehdotettu suomenkielistä vastinetta meitsie, johon liittyy kehuskeleva sävy. Kehuskelu kuvastaa myös belfie-kuvista käytyä keskustelua *Fit*-lehdessä. (Ks. Niemi, Laura: ”Meitsi otti meitsien” Kotimaisten kielten keskus, Kotus-blogi, 13.1.2014. http://www.kotus.fi/?10518_m=10632&s=4819. 18.10.2015.)

2.3 TARKOITUKSEN TUNTU

KARTESIOLAISEN DUALISMIN PERINTÖ

René Descartes esittää teoksessaan *Mietiskelyjä ensimmäisestä filosofiasta* argumentin mielen ja ruumiin distinktiosta. Hän toteaa: "[...] koska minulla on yhtäältä selvä ja tarkka idea itsestäni vain ajattelevana eikä ulottuvaisena oliona ja toisaalta tarkka idea ruumiista vain ulottuvaisena eikä ajattelevana oliona, on varma, että olen todella distinkti ruumiistani ja voin olla olemassa ilman sitä." (Descartes 2002, 76–77.)³⁸ Näissä sanoissa kiteytyy nähdäkseni kartesiolaisen dualismin ydin, jonka on katsottu olevan vedenjakaja länsimaisen ajattelun historiassa. Syntyy dualistinen³⁹ asetelma, jossa älyllisestä erotetaan ei-älyllinen ja ulottuvainen aistimaailma. Kirsi Monni tulkitsee, että Descartesin ajattelun myötä todellisuuden tulkinta muuttuu radikaalisti. Uutta tapaa mieltää todellisuus voidaan kutsua subjektiuden metafysiikaksi⁴⁰, jossa todellisuus avautuu ihmiselle representaation järjestyksen mukaisena näkymänä. Tällä on mittavia vaikutuksia liikkuvan kehon olemiseen. Monni on kiinnostunut selvittämään sen vaikutuksia tanssiin ja toteaa, että subjektiuden metafysiikan aikakaudella representaatiokenteessa avautuva maailma on jotakin niin "luonnollista" ettei sitä arjessa edes huomaa. Descartesilta periytyvä asetelma hallitsee käsitteistöämme siinä määrin, että tammamme ymmärtää liikettä tai kehon estetiikan rakentumisen mallia on kauttaaltaan sen läpäisemää. (Monni 2004, 58–61.) On paikallaan arvioida, mikä on se metafyyminen ymmärtämisen tapa, joka on luonnollistunut osaksi kehollisuuden artikulaatioita.

Descartesin (2002, 182–183) mukaan "ruumiin käsitteeseen ei kuulu mitään, mikä liittyy mieleen, eikä mielen käsitteeseen mitään, mikä sisältyy ruumiiseen". Nämä kaksi substanssia ovat "reaalisesti distinktit", ne sulkevat toisensa pois. Mielen ja kehon ero on siinä, että keho on luonnostaan aina jaollinen, mutta mieli on aina jakamaton. Descartes antaa esimerkin: Siitä huolimatta, että mieli ja keho vaikuttavat olevan yksi kokonaisuus, jos poistaisimme jalan tai käden tai minkä tahansa ruumiinosan, mieli ei ole kuitenkaan menettänyt mitään. Hän ei keksi mitään sellaista ulottuvaista olio-

³⁸ Tässä Descartes muotoilee huolellisemmin *Metodin esityksessä* esittämänsä cogito-argumentin: Ajattelen, siis olen olemassa. (Vrt. Descartes 2001, 140.)

³⁹ Descartesin ajattelun dualistisuus ei ole yksiselitteistä. Esim. Heinämaa (2000, 48–59) pyrkii lukemaan Descartesia ilman oletusta tämän ajattelun dualistisuudesta suhteessa mielen ja ruumiin yhteyteen.

⁴⁰ Parviainen (1998, 20) tekee osuvan huomion, ettei tämä metafysiikka koske vain Descartesin filosofiaa vaan kyse on kulttuurisesta kartesiolaisuudesta.

ta, jota ajattelu ei pystyisi jakamaan osiin. (Ibid. 81–82.) Hän siis kieltää keskiajan käsityksen jaetusta sielusta, jossa järki kamppailee alempien, aistivien sielunosien kanssa. Mieli on jakamaton ykseys. Epä-älyllisten passioiden ja aistien sisällöt eivät ole peräisin mielen alemmista osista vaan kokonaan mielen ulkopuolelta: kehosta. Descartesin filosofia luo perustan kehollisen ja ei-rationaalisen samaistamiselle. (Lloyd 2000, 73–74.)

Syntynyt jako koskee myös tieto-oppia: Aistit eivät anna tietoa luonnosta sellaisena kuin se objektiivisesti on, vaan niihin sisältyy alituinen erehtymisen vaara. Arkikokemus kehollisuudestakin johtaa usein harhaan, eikä aisteihin kannata luottaa.⁴¹ Descartes (2002, 283) sanoo: ”Aistit nimittäin usein haittaavat mutta eivät koskaan auta mieltä ideoiden havaitsemisessa, ja ainoa syy, jonka vuoksi kaikki ihmiset eivät huomaa, että heillä on samalla tavoin samat ideat [esim, distinktiosta], on se, että ollaan liiaksi kiinni aineellisten olioiden havaittavissa kuvissa.” Todellinen tieto aineellisista kappaleista ei synny koskettamisesta ja havainnoista vaan ymmärtämisestä. Mielen pitää erottautua aisteista tavoittaakseen tietoa. Tietäminen kuuluu ainoastaan mielelle. (Ibid. 37–44.) Maailman tarkastelu puhdistetaan näin tilannesidonnaisista muuttujista ja aistielinten yksilökohtaisista vaihteluista. Samoin tarkasteltavan objektin partikulaariset ominaisuudet rajautuvat pois: olennaista tiedon kannalta ovat vain maailman muuttumattomat piirteet. Tietoa etsivä subjekti ottaa otteen olevasta matemaattisten, puhtaiden ideoiden avulla.⁴² Kartesiolaisen dualismin myötä historiallinen jako luonnontieteiden ja humanististen tieteiden välillä saa oikeutuksensa (Lloyd 2000, 86).

Fit-lehteä voidaan lukea tämän metafyyssisen perinnön kautta. Ensinnäkin mitattavilla ominaisuuksilla näyttää olevan erityisasema lehdessä. Elämäntapamuuttuja Katja L. hihkuu: ”Vau! Sykemittarin lukema on 189.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 44). Asiantuntija toteaa: ”Uusien ennätysten tavoittelu tuo hyvää lisätsemppiä ja palkitsee erityisesti aloittelevaa treenaajaa: tulokset paranevat todennäköisesti joka kerta.” Siksi hän suosittelee ottamaan harjoituksiin mukaan sekuntikellon, sykemittarin ja harjoituspäiväkirjan, johon tulokset merkitään. (Haikarainen *Fit* 9/2014, 29–30.) Subjektin ja

⁴¹ Descartes (2002, 80–84) tuo tosin esille myös praktisen elämän näkökulman, jossa tajunnan on hyväksyttävä sekoittumisensa ruumiin kanssa. Vaikka aistit pettävät objektiivisen tiedon näkökulmasta, ne voivat toimia yksilön hyvinvoinnin eduksi. Filosofina Descartes ei kuitenkaan osoita tässä kiinnostusta jokapäiväistä olemisen aluetta kohtaan.

⁴² Descartes pyrkii ankkuroimaan anatomian ja fysiologian tarkastelunsa matematiikkaan. Hän suhtautuu optimistisesti anatomiseen tietoon pohjautuvan lääketieteen mahdollisuuksiin. (Reuter 2005, 11.)

objektin välille muodostuu laadullinen ero: Objekti nähdään yhdenmukaisena, liikku-
mattomana ja passiivisena entiteettinä. Ulottuvaista kehoa ohjaavat luonnon lait. Kar-
tesiolaisessa perusasennoitumisessa tietoa etsivä subjekti elää hierarkkisessa suhteis-
sa, jossa mieli on luonnon yläpuolella. Descartes vertaakin tervettä ihmiskehoa hyvin
toimivaan kelloon: ”ajattelen ihmisruumiin eräänlaiseksi koneeksi, joka on järjestetty ja
kokoonpantu luista, hermoista, lihaksista, suonista, verestä ja nahasta.” Materiaalinen
oleminen on arkinen väline, joka on aidon minän ulkopuolista samalla tavalla kuin ”rat-
taista ja painoista rakennettu kello”. (Descartes 2002, 81.) Niinpä subjekti pyrkii mu-
kauttamaan kehon omiin tarpeisiinsa sopivaksi. *Fit*-lehti sanoo: ”Huokailun sijaan nyt
pannaan töpinäksi. Esittelemme liikkeit, joilla muokkaat ongelmakohtasi paraatikun-
toon. [-] Esittelemme myös lajit, joilla tehostat muokkausprojektiasi sekä kerromme,
millaisella ruokavaliolla tuet treeniäsi.” (Haikarainen *Fit* 11/2014, 13.)

Toiseksi kun on puhe muokkauksesta, keho etääntyy katseen kohteeksi. *Fit*-lehti
puhuttelee lukijaa: ”Aloitetaan pienellä testillä. Kun seisot peilin edessä ja skannaat
vartaloasi läpi, missä kohtaa nyrpistät nenääsi? Onko se pömpöttävä vatsa vai höllyvät
käsivarret? Vai tuleeko harmistunut huokaus takapuolen kohdalla, joka ei ole toiveidesi
belfie-kunnossa?” (Haikarainen *Fit* 11/2014, 13.) Vain metafysiikassa, jossa maailma
ymmärretään subjektin halussa olevana tutkimuskohteena, on mahdollista ”skannata”
vartaloa. Keho on kuin mikroskoopin linssin alla. Kartesiolainen subjekti katsoo maail-
maa matkan päästä ja tutkii etäällä itsestään olevia esineitä. Hän on taipuvainen hallit-
semaan ulkopuolista todellisuutta visuaalisten tekniikoiden avulla. Peilin edessä tapah-
tuukin kehon omatoiminen objektifiointi. Sen sijaan, että subjekti kokisi itse olevansa
keho, hän sanoo ”omistavansa” kehon. Suhdetta kehoon luonnehtii virheiden ja puut-
teiden löytäminen, niiden nimeäminen ja korjaaminen. (Parviainen 1998, 21–25.)

Foucault puhuu itsekulttuurista, jossa on päivänselvää, että yksilö uurastaa itsen-
sä eteen ja harrastaa itseään. ”Huoli itsestä on muodostunut asenteeksi ja käyttäyty-
misen tavaksi, ja se on imeytynyt elämäntapaan. [-] Näin siitä on tullut yhteiskunnalli-
nen käytäntö, joka on synnyttänyt yksilöidenvälisiä suhteita, vaihtoa ja kommunikaati-
oita, joskus jopa instituutioita. Huoli itsestä on antanut muodon tietäytyyppiselle asi-
oidentuntemukselle ja tiedonhankkimisen tavalle,” Foucault (1998, 310–311) kirjoittaa.
Huoli kohdistuu fyysisiin vaivoihin, vikoihin ja kärsimyksiin. Säilyttääkseen mielen yliot-
teen materiasta, yksilö korjaa kehoaan niin, ettei se aseta kyseenalaiseksi hänen mie-

lensä kyvykkyyttä. (Ibid. 320.) Näin tieto-valta -järjestelmä vaikuttaa yksilöihin: ulkoinen kontrolli sisäistyy itsehallinnaksi. Juhlittu individualismi ja lisääntynyt itsetietoisuus merkitsevät, että yksilöstä tulee itsensä kurinpitäjä. Yksilön tulee monitoroida kehoaan taukoamatta. (Bartky 1998, 25–27.)⁴³

Halu kontrolliin ilmentää Margrit Shildrickin mukaan länsimaisen logoksen keskiössä olevaa itsestäänselvyyttä: yksilösubjekti oletetaan puhtaaksi ja vakaaksi. Hän analysoi teoksessaan *Embodying the Monster*, miten Descartesin filosofia on osallistunut tämän autonomiseksi ymmärretyn yksilösubjektin tuottumiseen. Kun subjekti ymmärretään abstraktina mielenä, keho osana villiä luontoa määrittyy tekniseksi uhkaksi subjektin vakaudelle. (Shildrick 2002, 48–49.) Täysin toimiva keho muodostaa standardin: vain terve keho sopii yhteen rationaalisen mielen kanssa. Poikkeavuudet kehossa ymmärretään logosta häpäisevinä anomalioina, eikä kehollisuuden tasaveroisina vaihtoehtoina. Toiseus nähdään itsestä erillisenä, eli toiseudella on subjektin rajoja turvaava funktio. Luodut dikotomiat sallitun ja kielletyn tai kehon ja mielen välillä ovat illuusioita, mutta logos pitää kiinni järjestyksestä hinnalla millä hyvänsä. Kategorisointien objektiivisuus on fantasia, jossa rajojen pitävyys unelmoidaan kestäväksi. (Ibid. 17.)

Elisabeth Grosz summaa, miten Descartesin jälkeen keho on saanut tutkimuksellisesti kolmenlaisia merkityksiä, jotka kaikki ovat ongelmallisia feministisen projektin kannalta: 1) On tullut tyypilliseksi pitää kehoa pelkkänä orgaanisena ja fysiologisena luonnon osana, josta hankitaan tietoa kuten mistä tahansa ulottuvaisesta kappaleesta. 2) Kehoa on ajateltu koneena, jota mieli käyttää. Keho on omistuksessa olevaa, passiivinen ja ihmisen määräyksen alainen. Se vaatii tiukkaa kuria ja valvontaa. 3) Keho voi mieltä merkitysten välittäjäksi, viestijäksi tai tiedon kantajaksi. Se voi viestiä sekä sisältä ulos psyykeen sisältöjä että ulkoa sisäänpäin tietoa ulkomaailmasta. Kehosta halutaan puhdistaa häiritsevät tunteet, jotta keho voi välittää subjektille luotettavaa tietoa. Grosz katsoo, että nämä käsitykset sivuuttavat kehojen erilaisuuden, joten feministisen ajattelun on päästävä kartesiolaisuuden ylitse. Samuuden logiikan purkaminen on olennainen osa feministisen politiikan vaikuttavuutta. (Grosz 1994, 8-10.)

⁴³ On analysoitu, että suomalainen liikuntapolitiikkakin on vähitellen muuttunut tällaiseksi ”biopoliittiseksi” projektiksi, jossa päämäärä nivoutuu väestön terveyden kaitsemiseen. Valistajat vetoavat liikunnan positiivisiin vaikutuksiin yksilötasolla, vaikka sopivan liikunnan ja ruumiinmuodon normittaminen liittyykin laajempaan yhteiskunnalliseen kontrolliin. (Kokkonen 2003b, 9.)

VISUAALISEN JÄRJESTYKSEN VOITTO

Kehosta on tullut Parviaisen (1998, 23–24) mukaan länsimaaisessa kulutusyhteiskunnassa speaktaakkeli, joka on olemassa vain ollakseen näkyvillä ja katseen kohteena. Subjekti kuluttaa hyödykkeitä, joiden avulla hän muokkaa kehonsa ”paraatikuntoon”.⁴⁴ Näytämölle ei voi viedä minkälaista kehoa hyvänsä, vaan se täytyy aktiivisesti esittää jonakin. Salilla peilin edessä harjoittelevassa fitness-liikkujassa kiteytyy visuaalisuuden ydinidea: minua katsotaan, olen siis olemassa.⁴⁵ Mielestäni selfie-kuvat osoittavat, miten kuntosalilla koulittu keho tehdään juuri katsottavaksi. Keho supistuu pelkäsi kuvaksi. Tällä on useita ongelmallisia filosofisia seurauksia, joita käsittelen seuraavaksi.

Uuden ajan ihmisen maailmasuhde muodostuu läpeensä visuaaliseksi. Subjekti on katselija, joka ei asetu vastavuoroiseen suhteeseen olioiden kanssa. ”Tarkkailija on objektiivinen, sillä hän ei ole tekemisissä minkään ajan eikä paikan kanssa, vaan eksistoiden kehottomana mielenä. Tällainen kehoton mieli suuntautuu maailmaan puhtaan katseena. Kaikki aineellinen, myös ihmisen keho, on jotakin ajattelevan hengen ulkopuolella, objektivoitavissa olevaa ja siten jollain tapaa mallinnettavissa, esittämällä todennettavissa ja halittavissa,” Monni (2000, 147) perustelee. Samalla vahvistuu periaatteellinen ontologinen suhtautumistapa olevaan: oleminen on esillä-olemista. Vasta olevan esiin asettaminen mahdollistaa sen tarkastelun. (Ibid. 59.)

Visuaalisuuden korostuminen kulttuurissa merkitsee myös, että ”esteettisesti hyvä” tulee yhdeksi tärkeimmistä arvoista. Katsova subjekti käsittää kehoa esteettisin termein. Monni puhuu estetismistä eli asenteesta, joka korostaa, että esteettinen kokemus on päämäärä itsessään. Tämän asenteen vallitessa esteettinen tietoisuus on se kokemuksellinen keskus, jossa kaikki tulee arvioiduksi. Kun ajatus ulotetaan kehollisuuteen, tarkoittaa se, että ollakseen arvokas, kehon on oltava ”esteettisesti hyvä”. Kaikki kehon sidokset toimintaympäristöönsä abstrahoidaan tässä asenteessa pois niin, että esille tulee keho ”puhtaasti” esteettisenä taideteoksena.⁴⁶ (Ibid. 158–159.)

Heideggerin mukaan maailman käsittäminen kuvaksi merkitsee, että järjestelmä

⁴⁴ Tässä työssä en käsittele kaupallisuuden kontekstia, mutta katson, että kehollisuuden ympärille rakentunut tuotteiden ja brändien kirjo olisi hedelmällinen näkökulma jatkotutkimuksiin. *Fit*-lehden tuotekatalogimaisuuden erittelyllä voitaisiin saavuttaa lisää ymmärrystä kehollisuuden nykyeetoksesta.

⁴⁵ Kinnunen (2001, 74) analysoi, kuinka narsisti voittaa sisäisen epävarmuutensa kokiessaan muiden ihailevan häntä. Hän on riippuvainen yleisön ihailusta, ei niinkään aidoista sosiaalisista kontakteista.

⁴⁶ Keholla ei oleteta olevan kykyä osallistua tiedollisiin ja moraalisiin aiheisiin.

hallitsee. Muutos ja variaatio pyritään korvaamaan objektiivisella mallilla, jossa universaalit ja lineaariset syy-yhteydet koskevat kaikkea olevaa. (Ibid. 62–63.) Tältä pohjalta ajattelun kehollisuusparadigmaa järjestelmänä, joka pyrkii systematisoimaan esteettisen kehon ”valmistamista” koskevat tiedot ja taidot. Systeemin oikeutus varmistetaan korostamalla ”puhdasta liikettä”⁴⁷, liikesynteemin sanastoa ja sen visuaalista ideologiaa. *Fit*-lehti suosii kuvia, joissa naiset esittävät treenaamista, kuten ”Askel lentoon” -jutussa. Siinä nainen nojautuu eteenpäin kuin pinkaistakseen juoksuun. (Ks. Liite 7.) Tunnelma on silti staattinen ja aika pysähtynyt: nainen on loputtomasti asennossa, johon hänet on käsketty. Jeffner Allen huomauttaa, että kartesiolainen subjektipositio koskee erityisesti miestä, koska tämä usein ottaa etuoikeudekseen jättäytyä kuvan ulkopuolelle. Asetelmassa objektin (naisen) pitää toistaa itseään juuri sellaisena kuin ulkopuolelle jättäytynyt kuvan luoja objektin on ajatellut olevan. Järjestelmässä objektin ainoa tehtävä on uusintaa objektifikaation rakennelmaa. (Allen 1996, 34.)⁴⁸

Subjektin metafysiikka perii platonistisen metafysiikan järjestyksen: todellisuus koostuu yliaistisen ideoiden maailman ja aistisen, arjessa koetun maailman kahtalaisuudesta. Tästä perinnöstä käsin keho käsitetään muotoiltavana aineena, jonka tavoitteena on antaa yliaistisen idean ”loistaa lävitseen”. (Monni 2004, 148.)⁴⁹ Naisen on siis kehossaan kyettävä jäljittelemään tiettyä ideaa (Monnin sanoin alkukuvaa), esimerkiksi juoksuun pinkaisemisen ideaa. Hänen liikkeitään tarkastellaan esteettisissä systeemeissä puhtaan liikkeen symboleina. Siksi on tullut tavaksi luoda kinesteettinen illuusio⁵⁰ kehollisesta todellisuudesta. Halutaan pystyttää symbolinen maailma, joka asetetaan ideoista käsin. Keho on näin esitys ideaalista maailmasta. (Ibid. 151–152.)

Kinesteettinen illuusio voi syntyä vain esteettisesti eheänä jatkumona. Monni selvittää tätä esimerkillä baletin maailmasta: ”Elämismaailmasta puhdistettujen ja homogeenisten kehojen ’alkukuvien’ rivistössä yksi pulska joutsen romuttaa koko bale-

⁴⁷ Parviainen (2006, 15–17) tuo esiin, että puhtaan liikkeen ideaalin taustalla vaikuttaa Galileo Galilein mekaniikan pyrkimys liikkeen matematisointiin. Siinä liike on mitattavissa oleva asia, josta satunnaiset ja laadulliset piirteet sekä liikkuvan olion omat intentiot on eliminoitu pois. Matematisoitu liike ei liity vain luonnontieteisiin, vaan siitä on tullut vallitseva liikekäsitys, joka ohjaa ymmärrystämme liikkeestä myös kuntoliikunnassa. Käsittelen puhtaan liikkeen ideaa lisää luvussa *Puhtaasta liikkeestä omaan liikkeeseen*.

⁴⁸ Tämä antaa ajateltavaksi, miksi lehden naismallien halutaan olevan paikoillaan, esteettisesti hyvinä.

⁴⁹ Monni antaa esimerkin: ”Ballerina ei ole ’tyttö, joka tanssii’, vaan symboli. Hänen kehonsa ei ole vain naisen keho, vaan idean välitön instrumentti.” (Monni 2004, 149.)

⁵⁰ Monni (2004, 153) määrittelee käsitteen aikaansaaduksi vaikutelmaksi tai esitykseksi, joka peittää kehossa olemisen faktisuutta ja tarjoaa sen sijaan illuusion ihmisen kehollisen todellisuuden suhteen.

tin idean – siis sen, että se perustuu representaatorakenteeseen, joka on ideaalista maailmasta käsin.” (Ibid. 152.) Tanssijan oma tilannekohtainen oleminen pyritään kätkemään ja esille asetetaan ”tanssija yleensä”. Tanssijalle ei järjestelmässä anneta omaa olemista, sillä hän edustaa ideaa. Eletyn kehon faktiset kokemukset pyritään naamioimaan katsojalta niin, että kinesteettinen illuusio voi näyttää uskottavalta. (Ibid. 153.) *Fit*-lehden treeniohjeissa illuusio rikkoutuksi, jos niissä näkyisi hikeä, sylkeä, kovettumia kämmenissä, irtistyksiä tai suoritustekniikan hajoamista. Painon tunne, liikkeen raskaus, hengästyminen ja kipu siivotaan pois katsojan näkyviltä ja esiin tarjotaan vain se osa kehollisuutta, joka tukee kinesteettisen illuusion välittymistä. Lehti tähtää kinesteettisen illuusion aukottomuuteen ja naiskehon esteettiseen eheyteen.

Seuraava esimerkki havainnollistaa, kuinka itsestäänselvaksi liikkeiden puhdas symbolisuus oletetaan lehdessä. Kun on määrä selvittää kehon heikoin lenkki, kuvituksessa käytetään ideaalista kuvaa valakykyistä, joka kertoo, miltä jokaisen valakykyä tekevän kuntoilijan tulisi näyttää. (Ks. Liite 8.) Sivusta ja edestä kuvattu asento hahmottuu geometrisenä asetelmana, jossa ”reidet ovat vaakatasossa”, ”keppi linjassa kantapäiden kanssa” ja ”polvet jalkaterien suunnassa”. Asennon ideaali muistuttaa viivottimella vedettyjä suoria niin, että eri kehonosien asemointi toisiinsa nähden voitaisiin ilmaista avaruudellisina suhdelukuina. Se kuvataan ulkopuoliselle katseelle. Sen sijaan, että suoritustekniikkaa lähdettäisiin etsimään tuntumasta eli siitä, miltä ”oikeassa” asennossa olemisen kehossa tuntuu, halutaan asento kertoa visuaalisina ja geometrisina tekijöinä. Kuntoilijan tulee muovata kehonsa ideaalikuvan asentoon. Ellei ideaalikuvan imitointi onnistu, lukijaa kehoitetaan ”viilaamaan tekniikkaa”. Asiantuntija sanoo: ”Jos kyykkytesti paljastaa kuvassa esitettyjä virheitä, älä masennu. Nyt tiedät mistä kiikastaa. Virheet korjaamalla tulet saamaan treenistäsi enemmän tehoa irti [-].” Ideaalista poikkeaminen on siis aina nimenomaan ”virhe”, joka pilaa tekemisen. Kehosta etsitään mallista poikkeamisia, visuaalisia signaaleja virheistä. Poikkeamasta vedetään suora syy-yhteys. Virhe on aina oire motoriikan ongelmasta, ei niinkään aliarvostetusta kehotietoisuudesta tai tunnustelematta jääneestä liikkeen tuottamisesta. Puh- taiden liikkeiden pohjalta on olemassa vain yhdenlaista tehokkuutta: sitä mikä näkyy ulospäin ja tuottaa järjestelmässä hyväksyttyä esteettistä hyvää.

Kuvallisuuden logiikan kautta liikkuvaa kehoa lähestytään muotoiltavana materiaana eikä olemisen tapahtumisen tapana. Kehojen visuaalisuus johtaa siihen, että ke-

ho on yksilölle aina matkan päässä. Se on tarkastelun kohteena. Fitin päätoimittaja Miia Votka (*Fit* 4/2014, 5) toteaa, että hän haluaa ehdottomasti nähdä itsensä peilistä kun menee ryhmäliikuntatunnille. Hän tähdentää, ettei ”peilipakkoon ole suinkaan syytä turhamaisuus vaan käytännöllisyys”. Liikkeet hahmottuvat paremmin, kun voi nähdä itsensä. Peilistä pitää näkyä ”täpäkkä tyyppi” – silloin tietää tekevänsä tehokkaasti. Ymmärrän, että tässä ”täpäkkä tyyppi” viittaa ideaaliseen kuvaan siitä, miltä kuntoilijan asentojen tulee naisen mukaan näyttää. Hän on kokenut ongelmia peilittömillä tunneilla: ”[E]n kerta kaikkiaan tajunnut, miten häntä lasketaan alas ja häpyluu nostetaan ylös. Ohjaaja kävi useaan otteeseen vääntämässä lantiotani ja nostamassa peppuani.” Ohjaaja oli siis havainnut poikkeavuuden ja tullut korjaamaan ”virhettä” visuaalisen signaalin perusteella. Votka jatkaa: ”Oikea ja vasen menevät sekaisin ja toistojen laskeminen takkuu. Puhumattakaan siitä, että tunnistaisin ruumiinosani!” Hän kehottaa myöntämään, että liikkeiden omaksuminen ja treeniteho edellyttävät visuaalisuutta.

Kehollinen oleminen sisältää aina hallitsemattomuuden ja arvaamattomuuden elementin, mutta se halutaan fantasioida ideaalin ulkopuolelle. Toisin sanoen vallitseva kehoista puhumisen tapa on taipuvainen korostamaan yksilöä, joka hallitsee kehoaan ja lähestyy siten ikuista ideoiden maailmaa. *Fit*-lehdessä voimistelija asetetaan esikuvalliseen asemaan pitkälti siksi, että laji vaatii voimistelijalta ”koko kehon täydellistä hallintaa” (Aarnio *Fit* 5/2014, 31). Fantasioitu kehollisuus ideaalikuvien toteuttajana pitää kuitenkin pystyttää jatkuvasti uudelleen, sillä kehollisen tekeminen sisältää aina ”virheen” mahdollisuuden. Ryhmäliikunnanohjaaja raportoi visuaalisten alkukuvien imitoinnin vaikeudesta ja asiakkaiden jatkuvista virheistä. Se, mikä hänen mukaansa ei tunnu menevän asiakkaille perille, on selän pitäminen suorana maastavedossa. ”Ohjeista huolimatta osa jengistä on kuin kamelit selät sykkyrällä,” hän kertoo. (Belitz-Henriksson *Fit* 7-8/2014, 35.) Jutussa paistaa ohjaajien turhautuminen siihen, etteivät tunneille osallistujat toteuta ideaalisia kehon mallia. Toinen ohjaaja toteaa: ”Tunnista riippumatta joudun muistuttamaan keskivartalon tuesta, hartioiden ja lapaluiden asennosta sekä hengittämisestä. Yksi jumppaaja kysyi kymmenien tuntien jälkeen, että mikä on lapaluu. Ei ihme, jos ohjeet eivät mene perille.” (Ibid. 36.) Oletuksena näyttää olevan, että länsimaiseen yleissivistykseen tulee kuulua anatominen tieto ruumiinosista, jotta yksilö voi tiedon avulla hallita kehoaan ja toteuttaa fantasioitua puhdasta liikettä. Näiden ohjaajien puheessa jatkuva asiakkaiden muistuttaminen tekniikoista vai-

kuttaa päättymättömältä työsaralta. Sanavalinnoissa häivähtää ärsyyntyminen asiakkaiden kyvyttömyyteen ylläpitää esikuvallista kehonhallintaa.

Ellei asiakas itse ota kontrollia kehostaan, ohjaaja pitää tehtävänänsä saattaa tämä keho kontrolliin. Ohjaaja kertoo: ”Eräällä lihaskuntotunnilla asiakas teki kaikki liikkeet totaalisen pieleen. Yritin antaa ohjeita ja lopulta lähestyin häntä, jotta voisin korjata asentoja kädestä pitäen. Tyyppi ryntäsi karkuun painotanko harteillaan kuin rusakko puskasta!” (Ibid.) Tässä kiteytyy se, miten asennetta luonnehtii oleminen vallan termin.⁵¹ Länsimaisen ihmisen tilaa voisi kuvailla jopa ”narsistiseksi häiriöksi”, jossa patologisena näyttäytyvä tarve saada valtaa ajaa ihmistä toimimaan kartesiolaisen subjektin tapaan; kaukaa ja puhtaan mekanistisesti. Toisen omaa kokemusta ei tarvitse kysyä, sillä tarkkailija olettaa voivansa ottaa oliot haltuunsa ulkoapäin. Narsismista seuraa, että yksilöt kuuluvat vain toisen katseelle, eivät itselleen. (Parviainen 1998, 112.) Ohjaaja ottaa vallan suhteessa liikkujan kehoon. Ohjaaja ei herättele liikkujaa aistimaan kehollisen olemisensa tilannekohtaisuutta tai löytämään tietoisempaa suhdetta kehoon, vaan hän haluaa tehokkaasti laittaa kehon ojennukseen alkukuvien pohjalta.

3 NEGATIIVINEN KEHOLLISUUS

Stacy Alaimo esittelee artikkelissaan ”Trans-Corporeal Feminisms and the Ethical Space of Nature” negatiivisen kehollisuuden käsitteen kirjoittaessaan feministisen ajattelun suhteesta materiaalisuuteen. Hänen mukaansa nykykirjoittelua materiaalisuudesta leimaa yksipuolinen keskittyminen kehollisuuden myönteisiin piirteisiin, kuten esimerkiksi seksuaaliseen nautintoon. Juhliessaan naiskehoon liittyvää nautinnon mahdollisuutta feministinen teoretisointi pyrkii voimaannuttamaan naiskehoa, mutta samalla se tulee myös sivuuttaneeksi olennaisen osan naisen kehollisuutta. Alaimo onkin sitä mieltä, että suurin osa feministisestä kirjoittelusta on puutteellista siksi, että negatiivisen kehollisuuden kokemukselle ei anneta tilaa. (Alaimo 2008, 249.)

Negatiivisen kehollisuuden käsite osallistuu feministisen ruumiin politiikan neuvotteluun, jossa naisiin kohdistuvan sorron purkamisen kahtena strategisena päälinja-

⁵¹ Esimerkissä kiteytyy myös se, miten valta-asetelma tulee osoitetuksi kosketuksissa: se, jolla on valtaa, voi koskea helposti muita pikemminkin kuin, että muut koskettaisivat häntä (Bartky 1998, 35).

na on ollut joko naiskehon ylittäminen tai naiskehon ”oikeuttaminen” sen positiivisen potentiaalin ja erityislaadun kautta. Näissä perinteissä negatiivinen kehollisuus on nähdäkseni jätetty syrjään, koska on haluttu välttää naiskehon biologisointia ja naisen samaistamista luontoon. Länsimaisen ajattelun mieli-ruumis -dualismi sukupuolittuneisuudessaan on tuottanut oletuksen siitä, että nainen on anatomiastaan riippuvaisempi kuin mies, mikä on luonut erilaista arvostusta mies- ja naiskehoille. Huoli siitä, että feministinen teoretisointi uusintaisi sisäistetyn misogynian itseinhon ja somatofobiaa, on tuottanut negatiivisuuden kiertävää ylistyspuhetta naiskehoista. (Vrt. Palin 1996, 223–224.) Katson, että kehon fenomenologinen näkökulma kuitenkin mahdollistaa ymmärryksen negatiivisesta kehollisuudesta tavalla, joka ei uusinna dualismeja.

3.1 RYPPYJÄ RAKKAUDESSA

Tulkitsen kehon muotonormeista poikkeamista negatiivisen kehollisuuden eräänä ilmentymänä, sillä esteettisesti epänormaaliksi koettu ulkonäkö tai ”epäterveellinen” kehonkoostumus saavat *Fit*-lehdessä usein kielteisen sävyn. Rakkaus kehoa kohtaan näyttäytyy konditionaalisenä. Esteettisiin normeihin mahtumattomuuden ilmentymät tiivistän kolmeksi näköäistin kyllästäväksi diskurssiksi: huono ryhti, höllyvät ja löllyvät ongelmakohdat sekä liian pieni pyily. Näissä narsistisen rakkauden kohde näyttää epätäydelliseltä eikä herätä enää halua vaan inhon ja levottomuutta. Havahdutaan tilanteeseen, jossa koetaan ryppyjä rakkaudessa.

HUONO RYHTI

*Nilkat ojentuvat ja jalat käyvät spagaatissa. Olemus on ylväs ja jäntevä. Silti näyttää kuin höyhen olisi pyyhkäissyt ilmaa eikä alastulosta kuulu pihaustakaan. Ja koko ajan ryhti säilyy. Millä lihaksella tuo upea ylväys tehdään? [-] Kysymys on tuttu – ryhdistään ja kävelytyylistään ballerinat tunnetaan. [-] Ballerinan ykköslihas on itsetunto. Toisena tulee lapaluiden tuki. Kun lapakannatus on kunnossa, rintakehäkin pysyy auki. (Lätti *Fit* 1-2/2014, 39.)*

Treenivarkaissa – jutussa toimittaja haikailee ”ballerinamaisen ylväyden” perään: hän haluaisi saada itselleen hyvän ryhdin. Matka ylväyteen ja lapatukeen osoittautuu kuitenkin lukijan edessä pitkäksi ja kiviseksi, kun esikuvallisen ryhdikäs ammattitanssija Terhi Räsänen kuvataan salissa toimittajan kanssa samoissa treeniasennoissa. (Ks. Liite 9.) Vastakkain asettuu ylväs ballerinan keho sekä jäykkä, huonosti hallittu istumatyöntekijän keho. Toimittaja kuvailee tuntemuksiaan: ”Heilun, horjahtelen ja nytkähtelen.

Kuula tömähtää epäballerinamaisesti voimalla lattiaan. Otan kiintopisteen parketista ja saan kroppani paremmin kuriin. [-] Ärsyttää, kun heilahtaa ja seuraavan toiston haluaa tehdä tyylipuhtaasti.” (Lätti *Fit* 1-2/2014, 40.) Kuvat näyttävät koomisilta ja jopa noloilta, koska toimittajan kehon epätäydellisyys asettuu räikeään vastakohta-asetelmaan ammattilaisen kehon rinnalla. Lukijalle ei jää epäselväksi kumpi on kumpi.

Esikuvallisen kehon ja tavallisen naiskehon eroavaisuuksia arvioidaan näkyvästi. On olemassa ”oikea” kehollisuus, jonka kuka tahansa voi saavuttaa *Fit*-lehden harjoitusliikkeillä. Kehon hallinta on tärkeä arvo, ja arvo menetetään ryhdin kadotessa. Synnytyksen mielikuva esikuvallisesta ominaisuudesta, joka astuu ulos kehosta ja muuttuu muualle asumaan: ”Vatsalihakseni katosivat raskauden ja synnytyksen myötä. Peli on menetetty.” (Haikarainen *Fit* 6/2014, 15.) Kaikkoaminen kuulostaa väkivaltaiselta: ”Lantiolle pultattu kahvakuula muuttaa kehon painopisteen ja vetää ryhdin raskauden aikana vinksalleen. [-] Kun lapsi on saatettu maailmaan, on hyvä vilkaista itseään peilistä ja tarkistaa ryhti. Hyvässä ryhdissä nilkka polvi, lonkka, olkapää ja korva ovat suorassa linjassa.” (Nurmo *Fit* 11/2014, 74.) Raskauden aikana nainen on vinksallaan, joten geometrisesti ilmaistu oikea asento on syytä palauttaa heti raskauden jälkeen.

Kehoideaali näyttäisi sisältävän vahvan symmetrisyyden vaateen. *Minun kehoni* – jutussa Krista Pöllänen (Vatka *Fit* 4/2014, 35) kertoo keilaamisen näkyvän omassa kehossaan: ”Heittopuoleni lantio on taaempana, ja se on liikkuvampi kuin vasen puoli. Myös heittokäden ojentaja on timmimpi.” Hän toteaa: ”Kroppani on toispuolinen.” Keho toimii tässä tunnistamisen, identifiointumisen ja kelpoisuuden lähtökohtana. ”Minut tunnistaa keilaajaksi valahtaneesta oikeasta olkapäästä,” hän selittää ja kertoo harrastavansa Fustraa saadakseen kehonsa taas tasapainoon. Ryhdillinen poikkeavuus pyritään palauttamaan normaalin piiriin tietyllä ”hoitomuodolla”.⁵² Taustalla on arvolause siitä, mikä on hyvää kehollisuutta. Symmetria on tavoiteltava ominaisuus, joten nainen tekee parhaansa mennäkseen (*pass*)⁵³ hyväksyttävästä feminiinisestä kehosta.

Myös ammattitaitoisen liikunta-alan ammattilaisen voi tunnistaa tietynlaisesta kehosta, jos on uskomisen *Fit*-lehden juttua fyysistä työtä tekevistä naisista. Siinä sa-

⁵² Medikalisaatio näkyy myös liikuntakulttuurissa. Kinnunen (2008, 31) tekee huomion, että hoidoilla ei haeta kauneutta vaan normaaliutta. Normaali mielletty osaksi yksilön ”autenttista” minää, jolloin epänormaali merkitsee minää vastaan sotivaa ja korjattavaksi määriteltyä ominaisuutta.

⁵³ Julia Penelope (1996, 130; 136) erittelee tekstissään niitä keinoja, joilla naiset pyrkivät toteuttamaan feminiinistä kehollisuutta kovin kustannuksin.

notaan: ”Fyysisessä työssä oma vartalo on paitsi tärkein työkalu myös ammattitaidon ja pätevyyden mittari.” (Valkila *Fit* 9/2014, 20.) Yhdeksi Suomen suosituimmista personal trainereiksi tituleerattu Stefanie Hagelstam on samaa mieltä toimittajan kanssa: ”Kroppani on käyntikorttini. Jo opiskellessani liikunnanohjaajaksi päätin, etten halua olla huonoryhtinen pullukka, vaan vahvasti jalat maassa oleva asiantuntija. Siltä pohjalta olen luonnut treeni-imagoni,” hän kuvailee. ”Mielestäni personal trainerin skarppi vartalo on konkreettinen osoitus siitä, että hän on itse saavuttanut hyvän kunnon ja osaa auttaa asiakastakin tekemään samoin,” hän jatkaa. Pätevyys määrittyy kehollisena kelpoisuutena: ryhdikkäänä asentona ja alhaisena rasvaprosenttina. (Ibid. 24.)

Pierre Bourdieun erittely urheilusta osana kulttuurista pääomaa selittää tämän oletuksen yhteiskunnallista merkitystä. Hän käyttää fyysisen pääoman käsitettä⁵⁴ viittaessaan yksilön fyysisiin taitoihin, voimaan ja liikkumistapoihin, jotka voidaan muuntaa taloudelliseksi pääomaksi (esim. liikunnasta voi saada ammatin). (Bourdieu 1978, 832.) Tietty tapa liikkua ja kantaa itseä ilmaisee yksilön suhdetta kehoon eli sitä sisäistettyä uskomusten, asenteiden ja toimintatapojen kokonaisuutta, jota voidaan kutsua habitukseksi. Ryhti on yksi habituksen osatekijä, jonka oletetaan kertovan toisille siitä, millaisia arvoja, kykyjä ja asemia yksilöllä on. Ryhdikäs keho on tällöin näkyvä sosiaalinen manifestaatio yksilön moraalisisista ja fyysisistä hyveistä. (Ibid. 834.) Fyysisyys ei silti voi taata pysyvää pääomaa. Kehon esteettiset ominaisuudet ja suorituskky kantavat vaihtoarvoa aina vain rajatun ajan kehon muuttuvuuden takia. On silti mahdollista ajatella, että fyysinen pääoma toteutuu kehollisesti monitahoisempana kuin, millaisena se näyttäytyy suhteessa lyhytikäisiin menestyksiin. (Välipakka 2005, 57–58.)

Tältä pohjalta Hagelstamin kannanotot vaikuttavat pelkistetyiltä. Kehollisuuden arvo typistyy ulkonäköön ja urheilumenestykseen, jolloin arvon voi menettää milloin tahansa. Hän ei puhu jutussa lainkaan siitä, millaisiin ohjausmetodeihin tai taustateorioihin hän asiakastyössä nojaa. Tavoite olla kahdentoista parhaan joukossa crossfitin SM-kisoissa ja ”skarppi” keho riittävät hänelle ammatillisen itsevarmuuden rakentumiseen. Naisen puheessa fyysisten ominaisuuksien glorifiointi tapahtuu ei-visuaalisten arvojen kustannuksella. Rakentuu illuusio siitä, että olisi olemassa yksi objektiivinen

⁵⁴ Kunnari (2011, 20–30) puolestaan esittelee liikuntapääoman käsitteen, joka ymmärtääkseni pyrkii rajaamaan tarkastelun ulkopuolelle luokkaan ja sukupuoleen liittyvät tekijät. Tämä käsittelytapa sivuuttaa mielestäni tärkeän osan fyysisen pääoman käsitteen valtasuhteiden tematiikkaa.

ammattipätevyys, joka olisi todennettavissa ulkoapäin. Bourdieulaisittain kyse on kuitenkin sosiaalisella kentällä määrittelykamppailujen myötä syntyneestä käsityksestä, jota värittävät luokkataustan erityispiirteet. Fyysisen pääoman käsitteessä painottuu sosiaalinen variaatio, joka tarkoittaa luokkaeroihin perustuvia eroavaisuuksia yksilöiden valinnoissa, havaintotavoissa, ideaalin määrittelyissä ja liikunnalle annetuissa merkityksissä. (Bourdieu 1978, 835–836.) Käsite auttaa paikallistamaan erilaisia kehollisia tyyplejä, jotka ovat arvostettuja ja haluttuja tietyissä sosiaalisissa konteksteissa.

Kuva-analyysi vahvistaa, että esikuvallisten naisten välille rakentuu *Fit*-lehdessä eroja habituksen suhteen: toiset ovat pitemmällä esikuvallisen fyysisyyden toteuttamisessa kuin toiset. Hagelstam on kuvattu ulkona etunojassa yhden käden varassa. (Ks. Liite 10.) Hänen kehonsa muodostaa ylöspäin pyrkivän lineaarisen suoran. Hallintaa osoittavan asennon lisäksi hänen kasvoillaan on määrätietoinen ilme. Nuori nainen on nousussa. Vieressä olevat maskuliinisuutta huokuvat rautaromut luovat vaikutelmaa vahvuudesta. Rakennustikkaat auttavat häntä tulevaisuudessa ponnistamaan ylemmäs. Hän on uhmakkaana yhden käden varassa ikään kuin hän ei tarvitsisi kahta kättä onnistuakseen. Toisaalta toisen käden pitämisen selän takana voidaan tulkita, että jokin pidättelee häntä eikä hän saa kaikkia voimavaroja käyttöönsä. Hänellä on kuitenkin kaikki kontrollissa, sillä hänen vaatteensakin ovat huolitellut ja vaaleat hiukset ovat tiukalla ponihännällä. Kontrasti on melkoinen tummaihoiseen tanssija Sonya Lindforsin kuvaan verrattuna. (Ks. Liite 11.) Hänet kuvataan sisätiloissa suttuisen betoniseinän vieressä asennossa, jossa toinen käsi koskettaa lattiaa. Näyttää kuin nainen olisi kaatunut juuri taaksepäin ja hän yrittäisi kauhoa itseään ylös. Hän ottaa katsekontaktin lukijaan näyttäen hiukan kauhistuneelta. Naisen vaatteet ovat ryppyiset ja repsallaan niin, että valahtaneesta pääaukosta näkyy urheilutopin rintamus. Kiharat hiukset ja hänen liikkeensä näyttävät holtittomilta, jopa sotkuisilta, kuten paikka, jossa hän on. Sen sijaan kolmas nainen, stunt Pia Mattinen on huomattavasti edellisiä naisia vanhempi, ja hän on korkeuksissa köyden varassa kiipeämässä talon julkisivua pitkin. (Ks. Liite 12.) Vaikka ylös kivutessa riskit kasvavat, häntä ei pelota. Hän nauraa vapautuneesti yläilmoissa ja nauttii itseksensä. Hänen mustat peittävät vaatteensa ja paidan selkämyksen teksti ”staff” alleviivaavat hänen pätevyyttään ja omaehtoisuuttaan. Hänen hiuksensa lepattavat tuulessa ja taustalla näkyy vain aavaa sinistä taivasta. Mahdollisuuksien avoimuus, joka tuottuu hänen kykenevän kehonsa kautta, on konkreettisesti läsnä.

Ryhtiin liittyvät kysymykset ovat sosiaalinen huolenaihe. Roller derbyssä kilpaileva Heli Lundström kertoo saaneensa kommentteja huonosta ryhdistä, jonka hän uskoo syntyneen luistelun matalan kyyryasennon takia. Taklaustilanteissa tasapaino pysyy parhaiten matalassa asennossa. Kehon asennolla on hänelle merkitystä pelissä menestymisen kannalta. (Vatka *Fit* 1-2/2014, 58.) Tukilihasten vahvuus palvelee siis lajisuoritteita eikä ulkonäköasioita. Koska luistelukehän ulkopuolella naiskeholta vaaditaan hyvää ryhtiä, sen puuttuminen nähdään asiana, josta on lupa huomautella. Elämänmuutosnelikon pilates-tunti havainnollistaa samaa. Ohjaaja kysyy Suvilta: ”Oletko kantanut lapsia aina toisella puolella tai onko sinulla synnynnäinen rakennevika lantioluissa?” Hän on huomannut ”Suvin lantiossa häikkää”. Suvia yllättävä uutinen pelästyttää aluksi. Hän toteaa: ”[E]n ole ennen tiennyt lantioni ja jalkojeni vinksottamisesta.” Vaikka ohjaaja lohduttelee, että mistään isosta ongelmasta tuskin on kyse, hän suosittelee asian tutkimista. Lantion virheasennot kannattaa ”käydä näyttämässä fysioterapeutille, sillä eriparinen lantio voi esimerkiksi juostessa aiheuttaa selkäkipuja.” Kuvassa Suvi seisoo askelta analysoivan laitteen päällä, sillä hän uskoo, että yksilölliset pohjalliset auttavat korjaamaan tilannetta. (Belitz-Henriksson *Fit* 4/2014, 48–49.)

Suvi korjaa lantionsa ”virheasentoa” ulkoapäin, ei sisältä kehon vahvistamisesta tai liikkuvuuden parantamisesta käsin. Ei ihme, sillä hyvinvointimarkkinat pursuavat erilaisia tuotteita, joilla kuntoilija voi pyrkiä ratkaisemaan kuntoiluhuoliaan nopeasti ja tehokkaasti.⁵⁵ Koska tukilihasten vahvistaminen vaatii pitkäjännitteistä liikeratojen opettelua ja kehonhuoltokin voi tuntua työläältä, on helppo ymmärtää, miksi teknologioiden käyttö houkuttelee. *Fit*-lehti suosii ulkopuolelta tulevien toimenpiteiden (esim. hierojapalvelut) käyttämistä eikä rohkaise ohjeissaan yksilöstä itsestään lähtevään opetteluun (esim. lihasten aktivointijärjestys).⁵⁶ Ulkoapäin tulevaa tekniikkaa painotetaan, joten poissa ovat ne jutut, joissa asiantuntija antaisi ohjeita kehotuntuman oppimiseen: kykyyn tiedostaa muuttuvia vahvistuksen vai venytyksen tarpeita kehossa.

Ryhtiä ruoditaan *Fit*-lehdessä tietyillä puhetavoilla. Lankussa ”kroppa on aivan paikoillaan” ja ”takapuoli on selän jatkeena” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 44). Oikea

⁵⁵ On eettisesti epäilyttävää pitää nopeutta ja tehokkuutta korkeimpina toimintaa ohjaavina arvoina. Tehokas ja nopea tapa korjata esimerkiksi ryhtivirheitä ei ole aina eettisesti hyvä ja kestävä tapa. On eri asia ratkaista ryhti ongelmia kestävästi kuin turvautua ongelmien poissiivoamiseen nykyhetkessä.

⁵⁶ Hyvä esimerkki tästä linjasta on niskajännityksestä kertova juttu, jossa ryhdiltään poikkeava keho palautetaan takaisin normiin käymällä hierojalla ja fysioterapeutilla. (Vrt. luku *Asiantuntija avustaa?*)

suoritustekniikka vaatii, että vatsassa on ”kevyt jännitys koko liikkeen ajan”. Kuntoilijaa muistutetaan tiukasta kontrollin tarpeesta: ”Maha ei saa pullahtaa rennoksi missään vaiheessa.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 35.) Jännitys kuvataan myös näin: ”Kuvittele vetäväsi napaa sisään ja jännitä keskivartaloa kuin joku olisi lyömässä sinua vatsaan. Säilytä tämä pito koko liikkeen ajan.” (Haikarainen *Fit* 11/2014, 16.) Ryhtiään kannattelevan naisen olisi siis toimittava kuin valmistautuen ulkopuoliseen hyökkäykseen, joka tulee kohdistumaan hänen kehoaan vastaan. Ulkoinen pitää selättää olemalla itse vahvempi kuin vastustaja. Myös geometrinen ideaali on vahva. Ilmaus ”suora selkä” toistuu usein (esim. Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 45). Vaikka ihmisen selkäranka ei ole läheskään suora vaan ”optimitalassaan” kaareva, lehti pitää kiinni pelkistyksistä. Aaltoileva selkäranka ei sovi abstrahoituun ideaan selkeästi määriteltävästä malliasennosta.

Vatsalihasten harjoittaminen on *Fit*-lehdessä näkyvällä sijalla. Lehti jakaa täsmäliikkeitä kuudessa numerossa vuoden aikana. Vatsalihasten vahvistamista motivoidaan ulkonäkökysymyksillä. Poikkeuksen ulkonäköpainotteisuuteen tuo kotijumppa, jossa esitellään lankutus. Lukijaa ohjataan treenin pariin näin: ”Liike vahvistaa syviä vatsa- ja selkälihaksia, jotka tukevat rankaa ja pitävät sinut hyvässä asennossa. Ryhti suoristuu, vatsa litistyy ja kehonhallinta paranee. Vahvat keskikropan syvät lihakset torjuvat selkävaivoja.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 44.) Leveästi hymyilevä malli antaa vaikutelman, että keskivartalotreenin tekeminen myös ryhdin kehittämisen vuoksi voisi olla motivoivaa. Vaikutelma jää kuitenkin hailakaksi muiden täsmätreenien rinnalla. Maaliskuussa jumpataan ”palikat esiin” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 34). Kesäkuussa sanotaan ”tervetuloa pyykkilaudalle” (Haikarainen *Fit* 6/2014, 14). Syyskuussa annetaan ”kyytiä kahvoille” tykeimmillä liikkeillä (Belitz-Henriksson *Fit* 9/2014, 40). Marraskuussa lukijalta kysytään, onko ”vatsa päässyt pömpöksi” ja olisiko aika ottaa ”löysät pois”. Tavoite kuuluu: ”Kun keskikroppa saadaan muistuttamaan jämää korsettia, vatsa ei työnny ulos leporyhdissäkään.” (Haikarainen *Fit* 11/2014, 16.) Naisten odotetaan saatavan kehonsa tämän näkymättömän korsetin kovaan kontrolliin.⁵⁷ Feministit riisuivat

⁵⁷ On tulkittu, että aina kun historiallisesti naisen yhteiskunnallinen liikkumattomuus laajenee ja mahdollisuudet lisääntyvät, kehoon kohdistuva kuri kiristyy. Tämä selittäisi sen, miksi nykyään painonhallintapuhe ja kauneusihanteiden tarkkarajaisuus tuottavat entistä totaalisempaa kehon tarkkailua. (Ks. Harjunen & Kyrölä 2007, 23.)

rintaliivinsä naiskehon kurinalaistamisen käytänteistä vapautumisen merkiksi 1960-luvulla, mutta nykyliikuntakulttuuri on tuonut naisille uuden kureliivin.

Olen tässä luvussa pohtinut, miten *Fit*-lehdessä ryhdistä keskustellaan esteettisesti oikeaoppisena naiskehollisuuden tyylinä. Tavoiteltava kehollisuus ymmärretään kyvyksi kontrolloida materiaalista olemassaoloa niin, että epäsymmetrinen ja veltto keho saadaan ryhdin ideaalin mukaiseen hallintaan. Vain sivuhuomautusten tasolla myönnetään, että ryhti merkitsee mahdollisuutta sujuvaan arkeen. Syntyy hierarkia ulkonäkö- ja terveystavoitteiden välillä. Nainen maksaa kovan hinnan ollakseen kelpoinen. *Passing* tapahtuu rahallisina panostuksina (pohjalliset, fysioterapeutit), mutta myös arkisina uhrauksina (yksipuolisen identiteetin omaksuminen, itsetarkkailu).

Seuraavaksi luon katsauksen siihen, miten ideaalista poikkeaminen mieltyy pelottavaksi toiseudeksi. Tarkasteluni kautta piirtyy ennakoimattomuudessaan, hallitsemattomuudessaan ja yli muotorajojen pursuamisessaan kuva hirviömäisestä kehosta, jonka suitsimiseen naisia ohjeistetaan. Uhka hirviöitymisestä koskee jokaisen naisen kehoa. Siksi on olennaista oppia kantamaan huolta kehosta ja puuhastella ennaltaehkäisevässä mielessä ”ongelmakohtien” parissa.

HÖLLYVÄT JA LÖLLYVÄT ONGELMAKOHDAT

*Viimeisimmät vahvat lääkkeet olivat keränneet nestettä ja Helin paino oli noussut hiipien lähes 30 kiloa. Lihomisen takia Helin selkä taipui pahasti notkolle ja hän joutui liikkumaan rollaattorin kanssa. – Tunsin itseni vanhaksi turhaksi ämmäksi ulkona köpötellessäni, joten pysyin visusti sisällä. [-] Uimahallin peilistä minua katsoi hirvitys, joka hädin tuskin oli mahtunut uikkareihin. (Valkila *Fit* 6/2014, 70.)*

Margrit Shildrick (2002) haluaa meidän kiinnittävän huomiota siihen, miten jotkut kehot koetaan erilaisuutensa vuoksi suorastaan hirviömäisinä. Hän kutsuu hirviömäiseksi kehoa, joka on yhteiskunnallisesti ulossuljettu toinen siksi, että tuo keho epäonnistuu toteuttamaan vallitsevia kehonormeja. Hirviömäiset kehot ovat materiaalisia anomaloita, jotka eivät sovi ideaaliin. Tekstiotteen nainen näkee hirviömäisen olemuksen siinä, ettei uima-asu tahdo mahtua ylle niin kuin sen kuuluisi mahtua. Hirviömäinen keho laistaa sääntöjä, siksi kohtaaminen peilikuvan kanssa on samanaikaisesti torjuntaa ja tunnistamista, kauhua ja levottomuutta. Käsitteenä hirviömäisyys osoittaa, että normatiivinen rakennelma puhtaasta ja kelpoisesta subjektiudesta on jatkuvan uhan alla.

Edellinen Heli Saarisen selviytymistarinan ote näyttää, miten länsimaisessa ajattelussa hirviö kuuluu itsen ulkopuolelle. Saarinen artikuloi vierauden kokemuksen suhteessa kehoon, joka ottaa inhottavassa määrin tilaa. Pursuavat liikakilot mieltyvät itsestä erilliseksi rumuudeksi. Hirviömäinen keho kiistää kartesiolaisen subjektin eheyden ja jatkuvuuden siinä määrin, että pystyäkseen ylläpitämään identiteettinsä vakautta, yksilö suorittaa hirviömaisyyden ulossulkemisen. Toisaalta höllyvä läski toimii objektina, jonka odottamaton havaitseminen horjuttaa fantasian kehyksiä ja tuottaa ahdistusta. (Salecl 2004, 24). Saarisen tapauksessa torjuttu tieto siitä, että kyse on omasta kehosta, synnyttää häpeää, joka saa jäämään sisätiloihin katseilta suojaan.⁵⁸

Omakuva ei saa olla hirvitys, sillä subjektin kelpoisuus määrittyy kehollisen kelpoisuuden kautta. Shildrick (2002, 50) huomaa: vaikka riippuvuus kehon ja mielen välillä on katkaistu kartesiolaisen dualismin myötä, ei kuitenkaan kyseenalaisteta sitä, mitkä kehot ja mielet kuuluvat yhteen. Kerronta Saarisen elämänvaiheesta, jossa hän oli samaan aikaan sekä lihava että mielenterveysongelmainen, uusintaa uskomusta siitä, että vääränlainen keho on merkki moraalisesta rappiosta ja mielen puutteista. Kertomuksellistava katse (*narrativizing gaze*) ottaa vallan määritellä, mikä on lihavan kehon tarina. Sen alaiseksi joutuva yksilö liitetään automaattisesti epäonnistuneen subjektuuden otsikon alle. Lihava on aina jo entuudestaan tuttu, joten häntä ei yksilönä tarvitse opetella tuntemaan. Katseen käyttäjä ”tietää”, että lihavalla on jokin psykologinen tai osaamattomuuteen liittyvä syy, jonka vuoksi lihominen tapahtuu. (Pajala 2007, 96.)

Kinnunen (2008, 210) kirjoittaa: ”Ulkonäön suurimpana uhkana pidetään nykyään rasvaa. Ruumiiseen pesiytyneestä rasvasta on tullut epäpuhtauden, rumuuden, häviön, turmelluksen ja halpa-arvoisuuden vertauskuva. Lihavuus yhdistetään lähes kaikkiin kielteisiin pidettyihin persoonallisuuspiirteisiin.” Puurosen (2004, 81–85) mukaan rasvaisuuden välttämiseksi jopa lunastetaan yhteiskuntakelpoisuus. Kehon muokkaaminen ei ole vain turhamaisuutta, vaan kyse on myös ”kunnon kansalaisen” elämäntavasta. Oikeaoppisuuden osoittaminen on yhtä kuin tulla osaavaksi, pystyväksi, menestyväksi ja suoriutuvaksi. Salecl (2004, 22) lisää, että subjekti saa valtansa vasta

⁵⁸ Puutteiden julkinen paljastaminen (esim. selviytymistarinassa) on olennainen osa sitä prosessia, jossa häpeä luo yhteisöä tietyn ideaalin ympärille (Ahmed 2014, 15).

symboliseen järjestykseen astumisensa kautta.⁵⁹ Vain asuttamalla tiettyä kehollista paikkaa järjestyksessä, yksilö saa hetkellisesti arvostetun aseman. Lihava ihminen ei kykene asuttamaan oikeaa paikkaa, joten hänet nähdään epäarvostettavana.

Fit-lehti tarjoaa ”täsmäliikkeitä” naiskehon ”ongelmakohdille”. Asiantuntija vakuuttaa, että ”jep, meillä kaikilla on sellainen”, ikuinen ongelma kohta, jota pitää viilata. (Haikarainen *Fit* 4/2014, 15.) Puhuttelu ruokkii lukijan epävarmuutta ulkonäköään kohtaan, mutta lehti tarjoaa apuaan⁶⁰: ”Hei sun heiluvilles” – juttu kysyy, ovatko ongelmana ”hyllyvät heltat, armottomat allit”. Kantava ajatus muotoillaan matemaattiseksi kaavaksi ”2 kk + 2 ojentajatreeniä viikossa + nousujohteisuus = allit pois”. Rakentuu illuusio neuvojen kiistämättömästä totuudellisuudesta sekä selkeästä suunnitelmasta, joka onnistuu kaikessa loogisuudessaan. Allit tulee yksiselitteisesti saada pois naiskehosta. Uusinnetaan ajatusta siitä, että jokaisen lihavan ihmisen sisällä asuu laiha ihminen. Laiha ihminen pitää vapauttaa esiin rasvakerroksen alta. (Pajala 2007, 95.)

Ojentajatyypit selitetään sekä sanallisesti että kuvallisesti. ”Vahvat ja tuhdit” jaksavat punnertaa, mutta niissä on ”tuntuva rasvakerros”. Kuvassa komeilee lenkkimakara. ”Löllöt ja heikot” punnertavat työläästi, ja iho roikkuu. Kuvassa on valkeaa paisamatonta taikinaa. ”Rimpuloita” nipistäessä sormien väliin jää poimu rasvaa ja punnertaminen tuntuu raskaalta. Ne esitetään ohuina kuin lehdettömät risut. (Haikarainen *Fit* 3/2014, 14–15.) Näistäkö lukijan pitää valita? Tarjolla on vain huonoja vaihtoehtoja. Vaihtoehtojen joukosta puuttuvat ojentajat, jotka olisivat rakastettavat jo nykyisellään. Negatiiviset ajatukset vaikuttavat ainoilta mahdollisuuksilta naiselle, joka luottaa asiantuntijaan. Matemaattinen kaava varmistaa, ettei asiaa voi kritisoida, sillä kysehän on kiistämättömästä totuudesta, jokaiselle naiselle kuuluvasta projektista.

Ojentajatyypittelyn viitteellisyys antaa tilaa tulkinnoille. Naisten kehojen eroavaisuuksia havainnollistetaan ylimalkaisilla kuvilla. Makkara, taikina ja risut ovat kasvotonta materiaa, joka ei liity konkreettisiin naisiin ja heidän yksilöllisiin kehoihinsa. Kyrölän (2007, 64–66) havainnot lihavuuspuheen keskeisestä ristiriidasta selittävät tätä: Tärkeinä pidetyt ominaisuudet ovat korostettuja ja helposti tunnistettavia stereotypioita,

⁵⁹ Esimerkiksi poliisi voi olla tavallinen, merkityksetön mies, kunnes hän pukee poliisiuniformun päälleen ja hänestä tulee henkilö, jolla on arvovaltaa.

⁶⁰ Vuosikerran aikana julkaistaan useampi ongelma kohtien tunnistamisjuttu: esim. kysytään reisityyppiä (Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 18) ja sitä, missä on eniten löysää ja hyllyvää (Haikarainen *Fit* 11/2014, 12).

mutta silueteilta puuttuu yksilöllisyys. Epätoivottavien piirteiden pitää olla ”tarkoin ja täsmällisesti tunnistettavissa”, mutta samalla uhkakuvan tulee olla sopivan ”epämääräinen, jotta se voi edustaa periaatteessa ketä tahansa”. Muodostuu pelko siitä, että ”heiluvillet” voivat tulla kenen tahansa riesaksi. Aikaulottuvuudella onkin keskeinen merkitys uhkakuvien rakentumisessa. Uhka tulevaisuudessa höllyvistä alleista perustelee tehokkaasti toimenpiteiden tarpeellisuuden nykyisyydessä.

Tässä asiantuntijapuhe tuottaa hierarkioita naiskehojen välille. Suoraviivainen tyypittely rakentuu ulkomuodon, voiman ja asiantuntijan nimeämän treenitarpeen kautta. ”Vahvat ja tuhdit” ovat lähimpänä ideaalikehoa, sillä niissä on voimaa ja lihasta. Nämä allit saadaan kuntoon ruokavaliota siistimällä. Vaikka ”löllöt” vaativat eniten palstatilaa, asiantuntijan mielestä eniten töitä vaativat ”rimpulat”. Vaikuttaa siltä, että heikot ja ohuet rimpulat vastaavat kehoimmmin vallitsevia naiskehon ihanteita. Niiden häätämiseksi salitreenin tulee olla erityisen rankkaa. Asiantuntija sättii naisia siitä, että he käyttävät ”säälittäviä painoja”. Hän toteaa: ”Jos heiluttelet maitopurkin painoisia minipainoja, saat odotella allien kiinteytymistä vielä ensi vuosituhannellakin.” Tällainen ”aivoton treenaaminen” olisi naiselta suoranainen ”treenimoka”. Asiantuntija jatkaa: ”Käsilaukkusikin painaa enemmän. Hiiteen siis minipainot ja kunnon raudat tilalle!” (Haikarainen *Fit* 3/2014, 16.) Sanavalinta herättää kysymyksiä: Kun nainen treenaa omien tuntemustensa opastamana eri tavoin kuin asiantuntija pitää sopivana, tekeekö sekin hänestä aivottoman treenaajan? Onko aivoton tässä kenties synonyymi tyhmälle, tietämättömälle tai niskuroivalle? Tai onko aivoton synonyymi kehotietoisuuden puuttumiselle ja oman kehon vieraudelle? Auttaako asiantuntija aivottoman treenaamisen vähentämisessä vai lisääkö hän kommenteillaan naisen etäisyyttä omaan kehoonsa?

Tulkitsen asiantuntijan kovistelun kehon rajojen ylittämistä koskevaksi moraalisesti paniikiksi. Hänen asenteensa tuo esille, miten avoimen vihamielisesti rasvaan suhtaudutaan lihavuusfobisessa kulttuurissa, jossa ollaan monella tapaa pakkomielteisen kiinnostuneita ruumiin rajojen kontrolloimisesta. Löllöt, epätoivottavat allit oletetaan merkiksi naisen moraalisesta kelvottomuudesta, jolloin on aiheellista pyrkiä palauttamaan hänet takaisin ruotuun. Kyrölän (2007, 52) mukaan ruumiin kasvamista yli totuttujen rajojen, muutoin kuin raskauden tai murrosiän odotettavissa olevien muutosten takia pidetään pelottavana, sillä se ”rikkoo hallittavuuden illuusiota ja muistuttaa siten ruumiin kuolevaisuudesta ja arvaamattomuudesta”. Mary Douglas (2003, 47–

48) sanoo, että ruumiin rajojen valvonnassa on kyse myös yhteiskuntajärjestyksen valvonnasta. Höllyvä läski rikkoo vallitsevia kulttuurisia rajoja, joten se merkitään ”aineeksi väärässä paikassa”, toisin sanoen liaksi ja sellaisena torjuttavaksi. Aine väärässä paikassa uhkaa valtarakenteita, kuten sukupuoli- ja seksuaalisuushierarkioita.

Tämän perusteella ei ole yllättävää, että *Fit*-lehden jutuissa vaaditaan tiukkaa treeniä ja kunnon kuria. Laaksokin (*Fit* 3/2014, 98) haluaa ravistella lukijoitaan, sillä hän uskoo, ettei kukaan halua olla pysyvästi lihava. Lihavuus tulisi hänestä ymmärtää väliaikaisuutena, johon ei pidä tottua. Hän luotsaa: ”Kaikki on vaihdettavissa, kaikki on korjattavissa, työkaluja on.” Mutta se on varmaa, että muuttumisen eteen pitää puurttaa tosissaan. Jaakkola (*Fit* 4/2014, 98) on eri mieltä ja toteaa, ettei eniten kärsivälle ole tulossa kunnian kruunua. Yleinen uskomus, jonka mukaan rapakunto väistyy ruoskimalla, on hänen mielestään aikansa elänyt. Hän linjaa: ”Treenari, ruoska pois.” Kurittamisen kieltäminen enteilee Shildrickin (2000) peräänkuuluttamaa etiikkaa, joka myöntää kehollisen moninaisuuden. Haavoittuvuus voi tulla osaksi kenen tahansa olemista, sillä jokainen keho on jatkuvassa tulemisen tilassa. Rajat ole koskaan lopullisesti turvattuja: minä/toinen, normaali/epänormaali, hyvä/paha asettuvat uudelleenarvioitaviksi. Hirviömyisyys ei sijaitse vain oman kehon ulkopuolella, vaan se on potentiaalisesti jokaisen kehon ominaisuus. Hirviö ei ole absoluuttinen toinen. Siten käsite horjuttaa länsimaiseen logokseen sisältyvää ajatusta puhtaasta ja eheästä subjektiudesta.

Hirviömyisyyden ja naiskehon yhdistämisellä on pitkät perinteet, jotka nojaavat Shildrick mukaan historiallisesti rakentuneeseen oletukseen naiskehon villistä seksuaalisuudesta. Luentani jatkuu käsittelemällä tätä toisaalta pelottavaa, toisaalta pakollista heteronormatiivista seksuaalisuutta liian pienen pyllyn tematiikan kautta. Pakaroiden treenaaminen on *Fit*-lehden suosikkiaihe. Toisteisena huolenaiheena pakarat linkittyvät ennen muuta ”oikeaan” naisellisuuteen, mutta myös sopivan seksuaalisuuden ilmaisemiseen ja lisääntymiseen tähtäävän heterosuhteen toiveeseen. Halu kietoutuu tähän naisen kehon osaan fantasioiden, esikuvien ja symbolien kautta. Pakaroista tulee fetissi, jonka ympärillä askartelevat niin asiantuntijat kuin treenaavat naisetkin.

LIIAN PIENI PYLLY

Salsa on herättänyt naisellisuuteni uuteen ulottuvuuteen. Tanssissa on kyse sanattomasta itseilmaisusta, jopa seksuaalisuuden ilmaisemisesta hienovaraisten ja pehmeiden liikkeiden kautta. Samanaikaisesti on hallittava kehonsa ja liikekielensä mutta annettava vapautuneesti mennä, luotettava itseensä ja siihen, että näyttää hyvältä. [-] Latinalainen kulttuuri suhtautuu naisen kurveihin ihailen. Olen löytänyt itseni jopa harmittelemasta sitä, ettei minulla ole tarpeeksi iso pylly. (Arbelius Fit 3/2014, 21.)

Carmen Miranda voidaan nimetä yhdeksi ensimmäisistä maailmanlaajuisista ja stereotypisoiduista latinonaisen hahmoista, jotka 1900-luvun alussa muovasivat mielikuvia naisellisuudesta rodullistetussa kontekstissa. Hänen tanssiva kehonsa tuli symboliksi eroottiselle liikkeelle ja seksuaaliselle vapautumiselle. (Brenscheidt gen. Jost 2013, 151.) Kuten tekstiote osoittaa, salsaa tanssiva Outi Törnwall tietää, mikä arvo kurvikaisiin pakaroihin liittyy edelleen nykyajassa. Hän kokee, että kurvikas ulkomuoto merkitsee todellista ilmaisuvoimaa ja ihailua. (Arbelius Fit 3/2014, 21.)⁶¹ Yhteiseksi nimitäjäksi latinotanssijoille Jane C. Desmondin (1994, 47–48) mukaan annetaan ”kuuma ja seksikäs” liike: latinokehossa ”rytmi on veressä” kuin luonnostaan. Tanssimalla latinotansseja länsimainen nainen voi kokea ”sopimattoman” seksuaalisuuden turvallisessa, sosiaalisesti legitimoidussa kontekstissa niin, että hän voi itsekkin hetkellisesti ”olla” kuuma latinonainen. Tanssikonteksti sallii hänen naisellisuutensa ”herätä uusiin ulottuvuuksiin” eli naisen on lupa ilmaista ja kokea seksuaalisuuttaan salsan liikkeillä. Sosiaalisesti hyväksyttävien tanssien kaanoniin sisällytettynä salsa⁶² tarkoittaa nykyään hienostunutta ilmaisua seksuaalisuudelle, eikä kyse ole enää pelottavasta ja päällekkävästä, länsimaiselle keholle sopimattomasta liikkeestä kuten Carmen Mirandan aikana.

Latinonaisen ”kuumuus” paikallistuu Törnwallin puheessa ”tarpeeksi isoon pyllyyn”. Jennifer Lopez on nykyaikainen esimerkki kuuluisasta latinonaisesta, jonka ima-

⁶¹ Latinokulttuuri tuottuu puheessa stereotyyppisesti intohimoiseksi, imaisevaksi ja heteroeroottiseksi, jolloin erilaiset rodulliset, kulttuuriset ja kansalliset identiteetit sekoittuvat. Tässä yleistämisen prosessissa länsimainen subjekti ei havaitse etnisiin kulttuuripiirteisiin sisältyvää moninaisuutta. (Desmond 1994, 50.)

⁶² Salsa on suljettu tekniikka, jossa on tietty kanonisoitu liikevalikoima. Kilpaa tanssivan naisen on pidettävä kiinni tästä järjestelmän hallinnasta samalla kun hän ilmaisee seksuaalisuuttaan. Seksuaalisuuden ilmaus ei täten ole missään nimessä vapautumista vaan pikemminkin antautumista ulkoapäin määritelyihin normeihin siitä, miten naisen on lupa ilmaista omaa seksuaalisuuttaan. Nainen ilmaisee ”sanattomasti” myöntymistään tähän järjestykseen tehdessään salsassa erityisesti lantion alueelle sijoittuvia pyöriä ja pehmeitä liikkeitä. Tällaiset liikkeet puolestaan vahvistavat yhteyttä heteroseksuaaliseen järjestykseen, jossa ”hyvältä näyttäminen” määritetty ensisijaisesti miehen katseen ja uusintamifantasi-an kautta. Ollakseen ”hyvä” subjekti naisen on hallittava liikekieli, mutta samanaikaisesti ”annettava mennä” eli antauduttava vallattomaan seksuaaliseen ilmaisuun, antauduttava olemaan miehen seksuaalisen halun kohde eli ”hyvä” objekti.

go mielletään erityisen seksikkääksi juuri kurvikkaan takamuksen ansiosta (Brenscheidt gen. Jost 2013, 152). *Fit*-lehti arveleekin, että lukijaa kiinnostaa toisen naisartistin, Beyoncen keikkakunto. Kuvassa tämä katsoo olkansa yli ja poseeraa selkä kameraan päin. Hänellä on yllään asu, jonka alta näkyvät pakarat ja takareidet. Vain ylävartaloa ja alaselkää verhoaa musta läpikuultava kangas. Haara-asento sijoittuu kuvan etualalle taustavalon valaisemaan keskiöön. On ilmeistä, mitä kohtaa artistin kehossa katsojan halutaan katsovan. ”Timmiäkin timmimpi esiintymiskunto tietysti,” kuvateksti riemuitsee. Beyoncen pakarat luokitellaan kiistämättömästi kuumiksi. Tätä ”keikkakuntoa voi käydä ihailemassa neidon huippusuositussa Instagram-profiilissa.” (Lätti *Fit* 9/2014, 10.) Joku saattaa ihmetellä kanssani, miksi lukijan pitäisi olla näin kiinnostunut pakaroista. Miksi naisen tulisi katsella pakaroita niin omassa kehossaan kuin toisten naisten kehossa? Ja miksi pelkkä katsominen ei riitä, vaan miksi pitäisi myös ihastella?

Törnwallin tavoin tanssija-koreografi Sonya Lindfors liputtaa kurvikkaan kehon puolesta. Kuvaillessaan suhdettaan omaan kehoonsa hän toteaa tulleen sinuiksi muodokkaan olemuksensa kanssa: ”Nuorempana olin aika laiha, sillä treenasin lähes pakonomaisesti ja söin megaterveellisesti. Kun kaverit bailasivat, minä olin treeneissä. Ikä ja kokemus ovat opettaneet olemaan armollisempi kropalleni ja kantamaan sitä ylpeästi. Enää en koeta päästä eroon naisellisistä muodoistani, kuten pyllystäni ja leveästä lantiostani. Sitä paitsi olen luontaisesti aika skrode. En voisi enkä edes haluaisi näyttää androgyyniltä balettitanssijalta. Muodot ovat osa minua.” (Valkila *Fit* 9/2014, 20.) Näin nainen puhuu muodoistaan essentiaalisina ominaisuuksina. Identifioituessaan naiseksi hänen kehoonsa sisältyvät luonnollisella välttämättömyydellä muodokkaat pakarat ja pyöreä lantio. Ylpeys herää sopimisesta kulttuuriseen naiskehon normitukseen. Nainen ei enää rimpuile naisellisuuden normatiivisia piirteitä vastaan, mikä voidaan lukea sopeutumiseksi heteronormatiiviseen sukupuolijärjestykseen. Berlant (2012, 15) huomauttaa, että halulla on taipumus assosioitua tiettyihin paikkoihin ja materialisoida jotkut alueet toisia merkittävämmiksi kokemuksen alueiksi. Syntyy vyöhykejakoja, joissa kulminoituvat yksilöllisen sijasta normatiiviset käsitykset halun kohteista. Esimerkkinä tästä halujen vyöhykkeistymisestä (zoning of desire) on se, miten kulttuurisesti määrittelemme erogeeniset alueet. Ei siis ihme, että molemmat tanssijat nimeävät juuri omat pakaransa, kun kyse on naisellisuuden havainnollistamisesta.

Samalla kun *Fit*-lehti arvioi Beyoncen keikkakuntoa, Lindfors myöntää kokevansa esiintymiskaudella ulkonäköpaineita. ”Viihde- ja showpuolella, kuten musikaaleissa, tanssitaan pienissä vaatteissa ja tarkoitus on näyttää hyvältä,” hän sanoo. Hyvältä näyttäminen edellyttää kehoa, jossa ei ole ylimääraistä höllyvää. Rasvattomuus ei kuitenkaan saa merkitä androgyyniä kehollisuutta. Lihakset takaavat, että nainen säilyttää naiselliseksi koodatun ulkonäkönsä, jossa on kurvikkuutta. Kun on tarkoitus näyttää hyvältä, merkitsee se asettumista binaariseen järjestykseen, jossa kehot tunnistetaan vaivatta miehiksi tai naisiksi. Tanssilla on katsoja, jonka silmissä tanssijan tulee näyttää hyvältä eli toteuttaa esteettisesti hyvää naiseutta. (Valkila *Fit* 9/2014, 20.)

Esimerkit havainnollistavat, että puhe kohdistuu naisen kehossa jatkuvasti pakaroihin, joita kannetaan ylpeydellä, joista huolehditaan ja joita vertaillaan, ihaillaan ja palvotaan. Voimakas eheyden ja voiman tuntu sekä mielihyvä oikeanlaisista pakaroista liittyvät keskusteluun. Fetissille on ominaista juuri tällainen fantasioiden kyllästävä sisältö, joka herättää yksilössä vahvoja mielikuvia. Berlant (2012, 34) määrittelee fetisin eroottisesti latautuneeksi objektiksi, jonka yksilö voi omistaa ja jota hän voi hallita. *Fit*-lehden ohjeiden oletus on, että kuka tahansa voi saada ihaillut muodot, jos hän treenaa oikein ja toteuttaa kurinalaista dieettiä. Pakarat ovat se osa, joka joko todistaa hallinnan olemassaoloa tai sen puutetta. Tavoitteessa tulla omistamaan fetissiksi kohotettu objekti, yksilö kuitenkin helposti ajautuu fantasian vietäväksi. Tällöin se mitä pyritään omistamaan ottaakin valtaansa yksilön. Kinnunen (2001, 131–133) osoittaa, miten omistautuneen kuntoilijan koko elämä voi pyöriä kehon muokkaamisen ehdoilla niin, että levon, syömisen ja treenaamisen tinkimätön rytmitys toistuu poikkeuksetta. Kaikki elämässä on alisteista fantasioidun muodon saamiselle. Kontrolloitu elämäntapa kuitenkin yleensä tulkitaan todisteeksi yksilön suvereniteetista, ei riippuvuudesta.

Kun *Fit*-lehti esittelee treenin, jolla on mahdollista saada ”paras peppu ja kiinteimmät reidet”, kyykkäämistä puoltavina asioina listataan aineenvaihdunnan ja lajisuoritusten paraneminen sekä arkiaskareiden keveneminen. (Haikarainen *Fit* 1-2/2014, 24–25.) Samassa numerossa Laakso (*Fit* 1-2/2014, 114) toteaa, ettei ”kukaan todella treenaa pakaroita itseään varten, sillä eiväthän ne edes itselle näy”. Hän perustelee: Riikinkukko pörhistelee pyrstösulkiaan liehitelläkseen vastakkaista sukupuolta, samoin naiset treenaavat salilla miehiä varten. Laakso maanittelee lukijaa: ”Myönnä: jos treenaat pakaroita, treenaat vastakkaista sukupuolta varten. Joko tietoisesti tai tiedosta-

matta.” Hänestä on luonnollista haluta tehdä vaikutus vastakkaiseen sukupuoleen, sillä se on biologinen fakta, joka turvaa ”elämän jatkuvuuden”. Rivien välistä kuultaa huoli kuolevaisuudesta. On onneksi täysin luonnollista olla huolissaan elämänsä jatkuvuudesta, ja samalla tapaa luonnollista etsiä lisääntymiskumppania. Hän olettaa, että salilla treenaava nainen on heteroseksuaalisesti suuntautunut ja halukas miellyttämään miestä. Otsikolla ”Se saa miehen, joka pumppaa” hän asettaa kilpailutilanteen: naisen tulee erottautua pakaroillaan muista kilpasisarista onnistuakseen soidinmenoissa.

Näin kyykkytreenin superlatiivi-ilmaus ”paras peppu ja kiinteimmät reidet” tulee merkitsemään heteroseksuaalisesti haluttavaa, ”tarpeeksi isoa pyilyä”, jolla nainen voittaa miehen itselleen. Ellei treenaa, ei nähtävästi voi saada miestä – ei ainakaan parasta miestä. Naisten välinen kilpailu ratkeaa ulkoisen haluttavuuden perusteella. ”Mitä enemmän harjoittelet, sitä paremmalta vartalosi näyttää,” kirjoittaa Laakso. Treenitavoite tiivistyy kehoideaaliin: naiskehon ideaalina on olla seksikäs – seksikäs siten kuin miehen katse kohdettaan arvioi. Laakso kiteyttää, että ”toimiva keho on paitsi terve, myös seksikäs.” Seksikkyydestä voi päätellä hänen mielestään, mitkä naiskehot ovat terveitä ja lisääntymiskykyisiä. (Ibid.) Lehden kertomuksissa idea treenitarpeesta lähtee liikkeelle usein yksilön epävarmuudesta sosiaalisesta näyttäytymisestään ja halusta olla haluttava katsojan silmissä. Naisten saliharrastuksen lisääntymistä luonnehtii vahva *feminiinisyyttä vaativa estetiikka*, joka vaalii ”naisellisia” muotoja. Se on tulkittu ”takaiskuretoriikaksi”, joka pyrkii palauttamaan naiset takaisin perinteisiin sukupuolirooleihin. Lihaksikkaan naisen uhkaa sukupuolijärjestykselle lievitetään erisoimalla hänet heteroseksuaalisen katseen kohteeksi. (Leppihalme 2002, 187.)

Heteroseksuaalinen järjestys vaatii naisen keholta seksikkyyttä, mutta parisuhdetta arvostetaan *Fit*-lehdessä mielihyvän etsimisen sijaan usein reproduktiivisen tehtävän täyttämisen näkökulmasta. Seksikkyyys on luonnollista ja hyväksyttävää kun se tähtää normien uusintamiseen. Heidi Ojanperän selviytymistarina havainnollistaa äitiyden tiivistä kytköstä naiskehoon. Koska ”toiveammattina oli ollut lastenhoitaja ja haavekuvaan kuuluivat luonnollisesti omatkin lapset”, hän otti hyvin raskaasti vastaan tiedon lapsettomuudesta. ”Hällä väliä kaikki” – asenne lihotti ja sai kunnon huononemaan. Nainen kertoo ”lapsettomuustietoa seuranneina melankolisina vuosina” syntyneestä omakuvasta, joka havahdutti muutokseen: ”Lapseton, läski, invalidi. Sellainen en halunnut olla. Kaksi jälkimmäistä roolia oli heivattava pois.” Muutoksen romanssin

kerrontakonventioita noudattaen piirtyy matka itseinhosta onnelliseen elämään, jota kehystävät liikunnallinen elämäntapa, uudelleen rakastuminen sekä mahdollisuus kokea perhe-elämää tukiperhetoiminnan kautta. Nainen kertoo hyväksyneensä lapsettomuuden⁶³ ja olevansa kiitollinen, että saa elämässään hoitaa ja auttaa muita. Reproductiivinen unelma saa täyttymyksen, kun toimittaja kertoo onnitellen, että jutunteon jälkeen Heidi sai tietää olevansa raskaana. (Valkila *Fit* 9/2014, 62–66.) Huojennus on suuri, kun nainen kykeneekin täyttämään ”luonnollisen” kehonsa tehtävän.

Jeffner Allen kritisoi tällaista äitiyden luonnollistamista naiskehon ominaispiirteeksi. Äitiys on hänen mukaansa osoitus siitä, miten patriarkaalinen seksuaalisuus suhtautuu naisten kehoihin varantona. Nainen on vain sitä millaisena miehet hänet näkevät⁶⁴: Itsessään hän on olematon, mutta hänen kehonsa ei ole, koska se on miehille tärkeä. Naisen keho saa tehtäväkseen koko lajin elämän ja miehen maailman uusintamisen. Kyvyllään uusintaa nainen ei vain synnytä lapsia, vaan myös tuottaa vallitsevan järjestyksen mukaisia ideoita ja hyödykkeitä. (Allen 1996, 35.) Naiskeho merkkautuu heteroseksuaalisella halulla, miehen tarpeilla ja fantasioilla. Eristettyihin naiskehon osiin kiinnittyy vahvoja merkityksiä ja niistä tulee ”luonnollisia” naisen piirteitä. Tässä prosessissa naiskehon kyvystä synnyttää tulee kaikkia naisia määrittävä ominaisuus. Merkkaaminen antaa naiselle ”arvon”, ja ilman tätä operaatiota, nainen jää ikään kuin arvottomaksi. Allen painottaa, ettei nainen lopulta tarvitse tätä merkkiä. (Ibid. 36–38.)

Fit-lehden puhe pakaroista konkretisoi Foucaultin (1998, 31–32) havaintoa seksuaalisuudesta vallankäytön ydinalueena. Nykyaika pakottaa yksilöt puhumaan seksuaalisuudesta jatkuvasti, mikä myös tuottaa entistä vahvempaa kontrollia. Toisaalta fysiologisesti pakara puskee eteenpäin, nostaa ylös, ponnistaa, auttaa ojentautumaan, luo muotoja, mahdollistaa loitontumisen ja lähentymisen, kannattelee, ylläpitää, vaikuttaa, kontrolloi, tasapainottaa ja pitää painopisteen. (Aalto et al. 2015, 16–21.) Pakarat pystyvät melkein mihin vain! Oikeanlaiset pakarat ovat naiselle kuin taikakalu, joka avaa mahdollisuudet: nainen saa ihailua, kuuluisuutta, työpaikan ja kumppanin. Pakarat ovat liikuntakulttuurin fetissi, jonka ympärille puhe tavoitteista järjestyy.

Fetissin maagisuus perustuu siihen, että maailmasta tulee ymmärrettävämpi, kun

⁶³ Omistusliitteen puuttuminen naisen puheesta voidaan tulkita pyrkimykseksi etäännyttää lapsettomuutta pois omasta kehosta. (Vrt. Valkila *Fit* 9/2014, 66.)

⁶⁴ Allen käyttää tässä käsitettä *what-in-mens's-eyes-she-seems-to-be*.

kohteesta voidaan karsia pois sekavat faktuaalisuudet. Fetissillä ei siksi ole ainutlaatuisuutta. Se sulkee sisäänsä naisen arvon ja arvottomuuden. (Berlant 2012, 34.) *Fit*-lehti pyrkii havainnollistamaan kuvalla, miksi kannattaa kyykätä (Ks. Liite 13.): Naisen pää rajautuu ulos kuvasta ja katsojan huomio kiinnittyy naisen jalkoihin. Tekstistä kulkee nuolia näihin ”kyykyllä mahtavasti kiinteytyneisiin reisiin ja pakaroihin”. Fetissi, naisen pakarat, tehdään rajauksella yksilöimättömäksi objektiksi eikä naista voi tunnistaa. Toisaalta tämä naiskeho saa kunnian olla esikuvallisessa asemassa osoittaen, miltä haluttava nainen näyttää. Samalla se tekee yksilön arvottomaksi alentamalla hänet kartesiolaisen katseen kohteeksi, jonka henkilöllisyydellä ei ole väliä. Fetissi dekontekstualisoituu pelkäksi muodoksi, jota toistetaan ja haltioidutaan yhä uudestaan. ”Tarpeeksi iso pylly” on niin naisten kuin miestenkin ihailun kohde, jonka katseleminen tuo mielihyvää. Siksi kaikkien oletetaan olevan kiinnostuneita pakaroista. Liian pieni pylly mielletty negatiivisen kehollisuudeksi, ja siitä halutaan päästä eroon hinnalla millä hyvänsä.

3.2 HUOJUNTAA KODIN PERUSTUKSISSA

*Pyöräilin aamulla töihin, kun pihatieltä tuli maastoauto vauhdilla päälleni. Etupuskuri osui vasempaan polveeni, ja lensin katuun. [-] Magneettikuvauksen jälkeen luin radiologin lausuntoa ja itkin. Polveni sisempi sivuside oli revennyt. Edessä oli kuuden viikon liikuntatauko, ja joutuisin käyttämään reidestä nilkkaan ulottuvaa ortoosia vuorokauden ympäri. Pystyin hädin tuskin taivuttamaan jalkaani. Silloin en osannut vielä iloita siitä, että henkeni säilyi. [-] Italenkit lasten mentyä nukkumaan ovat tärkeää omaa aikaani. Kun niitä ei ollut, paha mieli tuli purettua perheeseen. Kun olin kannustamassa miestäni maratonilla, kadehdin juoksijoita. Mietin, pääsisinkö lenkille enää koskaan. (Huolman *Fit* 1-2/2014, 33.)*

Ote havainnollistaa, kuinka helposti keho voi mennä epäkuntoon. Ennustamattomasti totutut liikerutiinit keskeytyvät ja yksilö kohtaa uudenlaisen kehollisen olemisen. Kuukaan ei pysty asettumaan kehon epäkuntoon menemisen potentiaalisuuden ulkopuolelle – ei edes hyväkuntoisin ja tervein yksilö. Jokainen keho on altis muutokselle. Tämä huojuttaa länsimaisen subjektin oletettua riippumattomuutta ja eheyttä. Tässä luvussa pohdin epäkuntoon menemisen merkityksiä kolmen teeman kautta. Näitä ovat: toimintarajoitteet ja apuvälineet, kipu ja epämukavuus sekä kuolevaisuus ja pelko.

TOIMINTARAJOITTEET JA APUVÄLINEET

Keskustelu negatiivisesta kehollisuudesta liittyy läheisesti vammaistutkimuksen kysymyksenasetteluihin siitä, mitä merkityksiä kehon poikkeavuus kulttuurisesti saa. Ortoosi mieltyy helposti signaaliksi epänormaalista kehon tilasta, jolloin juuri apuvälineen käyttäminen tekee kyseisen kehon poikkeavuuden näkyväksi. Ortoosi tukee jalkaa oikeaan asentoon ja korjaa sitä, mikä ei yksilön itsensä avulla korjaannu anatomisen normin mukaiseksi. Väline muuttaa kehon tavanomaista liikettä eikä jalka esimerkiksi koukistu. Se muuttaa kehoa näkyvästi ja toiminnallisesti joksikin muuksi, mitä se on ollut. Väline tulee yksilön ulkopuolelta, ja siksi se usein määrittellään kehoon kuulumattomaksi lisäksi. Olemme näet tottuneet ajattelemaan, ettei hyvinvoivaan kehoon liity apuvälineitä. Länsimainen logos varmistaa arvon vain pystyvälle keholle, joka ei tunne toimintarajoituksia eikä riippuvuutta. Ideaalikeho määrittyy autonomiseksi ja apua tarvitsemattomaksi. Vamma tai toimintahäiriö on sosiaalinen konstruktio, jonka määrittelyyn vaikuttavat monet sosiaaliset, kulttuuriset, poliittiset ja juridiset konventiot.

”Selviytyjä”, Anni Täckman, joka halvaantui yllättäen yhdessä yössä, kertoo apuvälineiden käyttämisestä. Entisen liikunnallisen elämäntavan tilalla oli vaihe, jossa kuntoutuksen jälkeen kotiin paluun arki oli hänen sanojensa mukaan ”surkeaa sohlausta” pyörätuolin kanssa. Rutiinitoimet, kuten kaupassakäynti, muuttuivat kokemuksina radikaalisti. Hän muistelee: ”Tuntui, että kaikki tuijottavat. Jouduin jankkaamaan itselleni, että enhän minäkään ole mikään höntti, vaikka istunkin tuolissa.” Suurimmaksi ponnistukseksi muodostui päästä eroon pinttynееstä ajatuksesta, että kaikilla vammaisilla on päässä jotain vikaa. (Valkila *Fit* 7-8/2014, 84.) Kuvaus tukee Shildrickin (2002, 51) tulkintaa länsimaisen kehokäsityksen perustasta: Oletetaan, että kelvollinen subjekti asuttaa aina standardinmukaista kehoa. Niinpä ne, jotka merkitään sopimattomiksi logoksen malliin (esim. pyörätuolin takia), pystyvät vain osittain sovittautumaan länsimaiseen subjektipositioon. Kuvitellaan, että näillä ”hönteillä” on älyssä jotain vikaa.

Toisena ongelmana Täckman mainitsee virtsankarkailun. Se voidaan lukea esimerkiksi Shildrickin esille nostamasta kehon ”vuotavuudesta”. Siinä missä kuukautiset, raskaus tai maidoneritys saavat naiskehon ikään kuin vuotamaan yli normatiivisten subjektirajojen, samoin pidätyskyvyttömyys merkitsee karkaamista normien ulkopuolelle. Keho, joka vuotaa, on hyväksyttyjä rajoja vastustava ja arvaamaton. (Ibid. 31.) Vatsalaukun pienennysleikkauksen ja ihon kiristämisoperaation jälkeen nainen on saa-

nut hoidon, joka ”estää ikävät lirahdukset”. Hän on tyytyväinen: ”Aah, miten ihanaa! Ei tarvitse enää raahata noloa vaippareppua mukana vaan baariinkin voi napata pelkän käsilaukun”. Lääketieteellisten väliintulojen myötä, naisen keho alkaa asettua sovinnaisiin uomiinsa. Osoituksena kontrollin saavuttamisesta mainitaan, että naiselle koittaa ”pitkästä aikaa bikinikesä”. Leikkausten myötä ulkonäkö on kohentunut niin, että hän odottaa innolla tulevaa matkaansa. ”On varmasti ihanaa vetää bikinit päälle ilman, että narut kaivautuvat ihoon tai vaippa repsottaa,” hän miettii. (Valkila *Fit* 7-8/2014, 87.)

Syntyy sankaritarina, jossa yksilö nujertaa negatiivisen kehollisuuden ja alkaa olla jälleen kelvollinen subjekti. Mielen voitto materiasta korostuu. Bikinit ja matkustaminen todistavat itsenäisyyttä ja kontrollin saavuttamista suhteessa kehoon. Myös autoilu on Täckmanille tärkeää asia: ”Lähes heti sairaalasta kotiin päästyäni suoritin autokoulun loppuun. Autolla ajaminen mahdollistaa vapauden ja riippumattomuuden muista.” (Ibid.) Selviytymistarinan onnistumista alleviivaamaan juttuun on liitetty kuva pyörätuolirullaamisesta. (Ks. Liite 14.) Maisemat vilistävät taustalla. Naista kuvaillaan ”endorfiininarkiksi”, joka on ”löytänyt uuden vauhdin treenaamiseen”. Se tuotti aluksi ponnisteluja, koska halvaantuminen vaati uuden ammatin opiskelua. Kerrotaan, että hän oli ”kasvanut kiinni fitnessympyröihin”: hän oli toiminut kuntosaliohjaajana. Halvaantumisen jälkeen hän ei kuitenkaan kokenut enää voivansa jatkaa liikunta-alalla.⁶⁵

Fitness käsitteenä tuntuu estävän halvaantuneelta pääsyn ympyröihin siinä määrin, että nainen itse kokee pakottavaksi suuntautua uusille urille. Fitness päästää piiriinsä halvaantuneen vain harrastusmielessä. Kuvassa Täckman treenaa salilla. (Ks. Liite 15.) Pyörätuoli näkyy kuvan laidassa, mutta nainen ei istu siinä käsipainoliikettä tehdessään. Tulkitsen, että saliharjoittelijan idea, se alkukuva, jonka pohjalta saliharjoittelua järjestetään, ei mahdollista pyörätuolia. Täysin toimiva keho on implisiittisenä standardina: keholliset poikkeavuudet tulkitaan standardin rikkomisena pikemminkin kuin tasa-arvoisina olemisen mahdollisuuksina. Nainen pyörätuolissa häiriköi saliharjoittelijan määritelmää. Jotta alkukuvan eheys turvataan, halvaantunut nainenkin asetetaan esille mahdollisimman norminmukaisena, ilman pyörätuolia, jotta katsoja voisi

⁶⁵ Syitä tähän jutussa ei eritellä, mutta suora johtopäätös vedetään naisen saamasta ennusteesta – hän tulisi istumaan loppuelämänsä pyörätuolissa – siihen, että elämä piti suunnitella kokonaan uusiksi. Kuvaavaa on, ettei johtopäätöstä selitetä, vaan oletetaan, että kaikki tajuavat liikunnallisen työn soveltumattomuuden tälle naiselle. (Valkila *Fit* 7-8/2014, 86.)

olla huojentunut naisen ”selviytymisestä” takaisin kelvollisen piiriin. Saliharjoittelu järjestyy kehollisesti pystyvän, riippumattoman ja tarkkarajaisen subjektiuden oletukselle. Shildrickin (2002, 50) sanoin standardi ei ole normaali vaan normalisoiva.

Negatiivinen kehollisuus käsitteenä merkitsee sen tosiasian myöntämistä, että keho ei aina asetu yksilön tai yhteisön toiveisiin siitä, millainen kehon tulisi olla. Keho voi vastustaa normalisointia, kieltäytyä toimimasta halutulla tavalla. Shildrick (2002, 9) huomauttaa, että meidän pitäisikin huomata juuri näiden kapinoivien kehojen kautta, kuinka epävakaille ja utopistisille kategorisoinneille länsimainen subjekti perustuu. Jääräpäinen halu negatiivisen kehollisuuden ulossulkemiseen näkyy hyvin kysymyksessä erityisliikunnasta. Se määritellään opetusministeriön mietintöön nojaten näin: ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.” Erityisliikunnan käsitettä on kritisoitu siitä, että kaikkia suomalaisia voitaisiin pitää jollain tapaa erityisinä ja siksi etuliite koetaan epäselväksi. (Ks. Kokkonen 2003a, 29–30.) Suurempi kritiikin aihe on katsoakseni se, että voidaksemme puhua erityisestä on ensin oletettava normi, johon verrattuna jokin toinen näyttäytyy erityisenä. Erityisliikunnan käsite nivoutuu toimintakykyisyyttä ja autonomiaa korostavan subjektikäsityksen ympärille. Vain koska ”yleisesti tarjolla oleva liikunta” järjestetään normikehoille, on lisäksi järjestettävä erityisliikuntaa niille, jotka eivät täytä normia.

Käytän tanssija-koreografin ilmaisemaa huolta epäkuntoon menemisestä toisena esimerkkinä siitä, miten rajoittunut vallitseva toimintakykyisyyden määrittely kulttuurisesti on. Sonya Lindfors kertoo välttävänsä asioita, jotka voivat asettaa kehon epäkuntoon menemisen uhan alle. ”En voi ottaa riskejä – sen vuoksi esimerkiksi skeittaus ja surffausta ovat jääneet vain haaveiksi.” Sanavalinnoista päätellen epäkuntoon menemisen huoli ei ole mikä tahansa ongelma, vaan todellinen uhka: ”Loukkaantuminen olisi minulle katastrofi. Käsi paketissa on paha tanssia.” Tämä huoli kehosta määrittää pitkälti hänen tekemistään. ”Kuuntelen kehoani joskus lähes neuroottisesti. Minun on pakko päästä venyttelemään pitkän lenkin jälkeen, ja käyn hierojalla pehmittämässä lihaksiani lähes viikoittain,” hän kuvailee. ”Pääasia on, että kehoni toimii: se on tärkein työkaluni.” Tanssijan ammatin vaatimuksena näyttää olevan, että keho pysyy toiminta-

kykyisenä nimenomaan tanssin konventioihin vakiintuneella tavalla. Olennaista on kyky toistaa ideaa siitä, mitä tanssijan kehon oletetaan olevan. (Valkila *Fit* 9/2014, 20.)

Täckman sanoo kaipaavansa nykyisessä elämässään tanssia (Valkila *Fit* 7-8/2014, 86). Tanssi siis näyttää rajaavan ulkopuolelle sekä kipsit että pyörätuolit edelleen, vaikka Suomessakin järjestetään yhteisötanssitoimintaa sekä integroitua tanssia, jossa vammaiset ja ei-vammaiset tanssivat yhdessä.⁶⁶ (Väätäinen 2007, 252–255.) Kontakti-improvisaation kehittäjien ajatus siitä, että tanssijan keho voi olla minkä muotoinen ja kokoinen tahansa, ei ole jalkautunut arkeen siinä määrin, että nämä *Fit*-lehden naiset kokisivat aitoa mahdollisuutta tanssiin silloinkin kun heidän kehonsa ei täytä tanssijan alkukuvaa. Kipsi tai pyörätuoli ovatkin havahduttavia elementtejä, jotka saavat miettimään uudelleen käsitystämme siitä kenelle liikunta vakavasti ottaen kuuluu. Millaisia ovat ne määritykset, joita huomaamatta liikkeestä ja sen mahdollisuuksista teemme?

Määrittelyjen ahtaudesta kertoo myös stunt Pia Mattinen. Hän kuvaa työnsä arkea toteamalla olevansa kolhuilla ja ruhjeilla päivittäin. Yksi asia on muuttunut vuosien myötä: ”Äidiksi tultuani en ole enää ottanut yhtä kreisejä riskejä kuin nuorempana. Olisi hiukan raffia tulla bensanhajuisena kotiin ja selitellä pojalle, että kaikki on hyvin, äiti kävi vaan vähän palamassa.” Kommentti osoittaa, että äitiyteen eivät ”raffit” jutut kuulu. Äitinä nainen on jättänyt huimapäiset työtehtävät, vaikka hän luottaa kehoonsa kuin kallioon. ”Se ei ole ikinä pettänyt minua. Olen jopa kiivennyt Kilimanjarolle hetken mielihohteesta. – Vahva kroppa on osoitus ammattitaidostani,” hän sanoo. (Valkila *Fit* 9/2014, 23.) Mietittäväksi jää, onko ”raffien” juttujen välttäminen osoitus hänen äitiydentaidostaan siinä missä pystyvä keho osoittaa hänen ammattitaitoaan. Pitääkö naisen äidiksi tultuaan välttämättä karsia huimapäisiä tekoja pois ollakseen pätevä äiti?

Fit-lehti keskustelee äidiksi tulemisesta enemmän otsikolla ”Synnytyssalilta treenisalille?”. Jutussa todetaan, että raskauden jälkeen on luontevaa miettiä omaa kehonkuvaansa uudelleen. Sitkeän treenin mahdollisuutta ja timmin kropan takaisin saamista kommentoidaan seuraavasti: ”Raskaus ja synnytys saattavat auttaa olemaan armollisempia itselleen ja oivaltamaan uudella tavalla, kuinka ihana oma keho on sellaisenaan.” Rivien välistä on luettavissa, että äidiksi tulleen naisen olisi suositeltavaa hyväk-

⁶⁶ Nämä tanssimuodot ovat perineet Yhdysvalloissa 1960-luvulla syntyneen kontakti-improvisaation keskeisen ajatuksen sosiaalisen tasa-arvon edistämisestä ja yhteiskunnallisesta kantaaottavuudesta.

syä uusi ulkomuotonsa ja keskittyä juhlimaan omaa ”äidin vartaloaan” entisen sijasta.⁶⁷ Jutussa halutaan vahvistaa mielikuvaa äidin kehon ”luonnollisesta” ihanuudesta *sellaisenaan*. Se taivuttelee uskomaan, että on ”luonnollista”, että äidin keho näyttää erilaiselta kuin synnyttämättömän naisen keho. Asiantuntijan mukaan on nykyään paineita, että äidin pitäisi olla heti kunnossa ja skarppina. Lukijalle halutaan korostaa, että ”[v]auva muuttaa ajankäytön ja monesti myös liikunnan harrastamisen.” Jutussa ei mainita sanallakaan vastasyntyneen vauvan isää, joten on kai oletettava, että vauva muuttaa vain äidiksi tulleen naisen liikuntaharrastukseen käyttämää aikaa. (Nurmo *Fit* 11/2014, 72–74.) Personal trainer Stefanie Hagelstam on äitiydestä samoilla linjoilla: ”On helpottavaa ajatella, että himotreenaaminen loppuu joskus. En aina tule olemaan teräskunnossa ja kroppakin muuttuu, jos joskus saan lapsia. Sitten treenaan rennommin kuin nyt ja hyväksyn ulkomuodon muutokset.” (Valkila *Fit* 9/2014, 24.)

Edellä esitetyt esimerkit konkretisoivat, miten ahtaat määritelmät ja ideaalit luonnollistetaan tiettyjä puhetapoja toistamalla. Mallit alkavat vähitellen näyttää ainoilta mahdollisuuksilta olla. Alkukuvat ilmaisevat, mikä on totuus vaikkapa tanssista tai äitiydestä. *Fit*-lehdessä fantasioidaan kehoa, joka on loputtomasti toimiva ja yhteistyöhön suostuva. Huoli herää, koska itsensä edellä käyden ihminen tiedostaa, joskin torjuttu, miten utopistinen tuo kehoideaali on. Herännyt levottomuus ajaa huolehtimaan ja häärimään kehon ympärillä entistä enemmän. Jotkut apuvälineet mieltyvät merkiksi negatiivisesta kehollisuudesta (kipsi, pyörätuoli, vaipat) ja ne asettavat yhteisön silmissä kyseenalaiseksi niihin tukeutuvan yksilön. Toiset apuvälineet, kuten hierontapalvelut, kirurgiset operaatiot tai autoilu taas ilmentävät teknistä haltuunottoa, ja niiden käyttäjä mielletään hyvin tilanteita hallitsevana, autonomisena, rationaalisena subjektina. Oikeita välineitä käyttämällä nainen voi kivuta kohti ideamaailman esikuvia. Shildrick (2002, 63) pitää tässä kiinnostavana, miten teknologinen apu perustellaan yksilön omalla edulla ja elämänlaadun paranemisella, mutta samalla taustalla piilee yhteisön halu lujittaa autonominen subjekti ainoaksi oikeaksi maailmassa-olemisen tavaksi. Kehon rajoja rikkova oleminen onkin usein suurempi ahdistuksen aihe yhteisölle kuin yksilölle itselleen. Siellä missä näkyy teknisiä haltuunottoja, siellä on jo kriisiytyneitä subjektiuksia ja yhteisöllisesti koettua paniikkia rajojen rikkoutumisesta.

⁶⁷ Tulkitsen, että mainittu ”oma keho sellaisenaan” tarkoittaa synnyttäneitä naiskehoja ilman salitreenejä ja tiukkaa dieettiä.

KIPU JA EPÄMUKAVUUS

Kipu epämukavuuden tuntemuksina on enemmän kuin pelkkä sensorinen aistimus, sillä se millaisia merkityksiä aistimukselle annamme, vaikuttaa kivun kokemukseen (Ahmed 2014, 23). Yksilö saattaa kokea tuntemuksia, jotka estävät normaalina koetun elämäntavan. Juoksulenkkeihin tottuneelle naiselle polven sivusiteiden repeäminen merkitsee tutun liikkeen poissaoloa, fantasioidun rakkaussuhteen kriisiytymistä. Kipua ei siis voi palauttaa pelkäksi kehon häiriötilaksi. ”Se pahin pelko: loukkaantuminen ja treenin loppu” horjuttaa yksilön maailmassa-olemisen tyyliä. Yksilö jää ilman narsistisen rakkauden tuomaa mielihyvää. Asiantuntijan kuvailee: ”Tavoitteet lipuvat käsistä, kisat jäävät väliin ja endorfiinihumalan ikävä tekee kipeää.” (Huolman *Fit* 1-2/2014, 31; 35.) Esitän, että tästä huolimatta kipu ja epämukavuus ovat arvokkaita kokemuksia. Ei siksi, että liikkuja voi keskittyä muihin elämänalueisiin ja löytää uusia ilon lähteitä treenitauon aikana, kuten *Fit*-lehti sanoo, vaan siksi, että kokemuksina kipu ja epämukavuus mahdollistavat kinesteettisen⁶⁸ läheisyyden keholliseen olemiseen.

Teoksessaan *The Cultural Politics of Emotions* Sara Ahmed (2014, 24) tarkastelee tunteita aktiivisuuden näkökulmasta. Hän kysyy, mitä kipu tekee. Affektiivisuus liittyy hänen tavoitteeseensa ymmärtää kehoa materiaalisena ja elettyinä entiteettinä. Syy minkä vuoksi hän näkee, että kipua ja epämukavuutta voisi ajatella arvokkaana asiana, liittyy oman kehon tunnistamiseen: Varpaaseen sattuu, kun se osuu pöydänjalkaan. Kivulias kohtaaminen, jossa keho törmää ympäristön objektiin, osoittaa tuntemuksen kautta rajapintoja itsen ja muiden olioiden välillä. Ahmed toteaa, että todella tietoiseksi oman kehonsa rajapinnasta, voi tulla vain epämukavuuden tuntemusten hetkinä. Ymmärrys itsen rajoista materialisoituu kivun kokemuksen kautta.

Tällainen näkökulma eroaa siitä kipukäsityksestä, jota Joanna Bourke kyseenalaistaa teoksessaan *The Story of Pain*. Teoreettisesti kipua on hänen mukaansa ymmärretty ontologisena entiteettinä. Sanonnat kuten ”kipu vihloo” tai ”kipu ei anna rauhaa” ilmaisevat tällaista käsitystapaa. Kipu ikään kuin itsenäisenä toimijana astuu yksilön sisään ottaen paikan esimerkiksi raajassa. Tällöin kipu ei kuulu lainkaan itseän. (Bourke 2014, 4-5; 60.) Puhetapa toistuu *Fit*-lehdessä näin: oikealla treenillä ”vammat pysyvät loitolla” (Haikarainen *Fit* 12/2014, 13), ”järkyttävä päänsärky keskeytti treenin”

⁶⁸ Tulen käsittelemään kinesteettisyyttä tarkemmin luvussa 4.

(Valkila *Fit* 10/2014, 67). Kipu siis sulkeistetaan kehon ulkopuolelle vieraaksi olioksi, viholliseksi, joka piinaa yksilöä. Oleminen olisi lähtökohtaisesti vakiotilassaan kivutonta ja kivun kokemus olisi normaalia kehollisuutta häiritsevä poikkeustapaus. Nykyajassa onkin tullut tavaksi, että kipu halutaan aktiivisesti voittaa ja häätää pois kehosta. Kehollisuus kapenee käsittämään vain epämukavuudesta vapaat olemistilat.

Bourken mielestä kipua tulisi ymmärtää elämäntapahtumana (*pain as event*), osana yksilön elämäntarinaa. Tulisi tunnustaa, että ajoittain kipu kuuluu olemistodellisuuteen. Tapahtuma *olla kivussa* (*being-in-pain*) edellyttää kuitenkin, että yksilö nimeää kokemuksen.⁶⁹ Bourke korostaa, ettei kipu ole ontologisesti aina sama, vaan yksilö arvioi sitä kaiken elämäkokemuksensa kautta ja antaa sille merkityksiä sen mukaan, millaisessa tilanteessa sattuu olemaan. Kivulla on ajassa ja paikassa muuntuva sisältö: ympäröivät puhetavat, asenteet, arvot ja käytännöt vaikuttavat siihen, miten yksilö kipua kokee, kielellistää ja elää. (Bourke 2014, 12–13.) Bourken hahmottelu huomioi elämäntapahtumien väliset erot sekä sen, miten kehollinen oleminen muuttuu. Siten se täydentää mielestäni Ahmedin esittämää rajapintojen tunnistamisen ajatusta.

Bourke (2014, 168–191) tarkastelee, miten uuden ajan hoito-opeissa tavoitteena oli oppia näkemään kipu kehosta, sillä uskottiin, ettei oikeaa kipua voi olla ilman näkyvää ilmausta. Esimerkki havainnollistaa kivun ja visuaalisten signaalien yhteyttä *Fit*-lehden kontekstissa: ”Täyden kympin treeni” lupaa kasvattaa ”tiukkaa lihasta ennätysajassa” (Haikarainen *Fit* 3/2014, 24–27). Juttu eroaa muista vuosikerran treeniohjelmista siinä, että mukana on yksi iso kuva irvistävästä treenaajasta. (Ks. Liite 16.) Nainen tekee treeniä tyhjässä salissa spotlight-valon hohteessa. Kuvatekstissä sanotaan: ”Irvistys kuuluu asiaan! Viimeiset sarjat ovat pelkkää poltetta.” Asiantuntija toteamus ”kymppitreeni ei ole mammantytöille” saa lukijan pohtimaa, miten rajulta tämän treenin tekeminen tuntuisi. Lukijan diagnoosi irvistyksestä lienee taipuvainen päättelemään, että kymppitreeni on juuri niin kovaa rääkkiä kuin jutussa varoitellaan. Lukija ei kuitenkaan voi saada varmistusta kuin tekemällä treenin itse. Kuvan naisen puurtaminen yksin pimeässä salissa osoittaa symbolisesti, että treenikipua pidetään *Fit*-lehdessä yksityisesti koettuna, eikä muilla ole siitä tietoa kuin ulkoisten merkkien perusteella.

⁶⁹ Esimerkiksi hän nimeää aistimuksensa harjoituksen rasittamassa lihaksessa juuri kivuksi, eikä ”poltteeksi” eli maitohapon kertymiseksi lihakseen. Yksilö alkaa olla kipua kokeva vasta, kun hän tekee itsensä ihmisen kivussa (*a person-in-pain*) nimeämisen prosessin kautta. (Bourke 2014, 5.)

Lisää viittauksia kipuun löytyy henkilökuvista, joissa puhutaan usein loukkaantumisesta tai sairaudesta johtuvista kivuista. Vaikka kipua on totuttu ajattelemaan kielellisesti vaikeasti ilmaistavana asiana, kivusta pyritään jatkuvasti kertomaan. Ahmedin mukaan kipu on aina sosiaalista, sillä juuri kivun oletettu privaattius houkuttelee yksilön kertomaan kivustaan, jotta muut voisivat tunnustaa hänen kokemuksensa. Vaikka kipu koetaan henkilökohtaisesti, se on sosiaalisessa suhteessa ympäristöönsä. (Ahmed 2014, 22; 29.) Tässä on toinen seikka, miksi ajattelen kipua kokemisenarvoisena: Kipu avaa yhteyden ympäristöön. Se kutsuu maailman-kanssa-olemiseen: esineet ja ihmiset ovat lähtökohtaisesti maailmassa minun kanssani vaikutussuhteissa. Tässä kanssaolemisessa herää halu jakaa omia kokemuksia. Oleminen ei ole riippumattomuutta ja etäisyyden päässä muista, vaan aina maailman ”sisällä” olevaa. Ahmed (2014, 28) ja Bourke (2014, 46) ovat sitä mieltä, että kipu on keskeinen osa yhteisöllisyyttä. Kivun narratiivit etsivät yhteyttä muiden kärsivien, tässä tapauksessa ”rääkkitreeneistä” epämurkavuutta kokevien liikkujien välille. Meidät saattaa yhteen se, minkä koemme koskettavan itseämme, ja se mikä koskettaa on juuri affektiivinen tunnekokemus. *Fit*-yhteisö syntyy ja lujittuu toistamalla kertomuksia kovan harjoittelun koskettavuudesta.

Vaikka suurin osa treeniohjeistuksista herkuttelee treenin tiukkuudella ja tuntuudella, lehden yleisilme noudattelee perinteisen naistenlehden formaattia: Malleilla on pirteät, värikkäät vaatteet, otsikkoihin valikoituvat raikkaat värit. Kokonaisuudesta tulee positiivisuutta, energisyyttä ja iloisuutta korostava. Visuaalinen ilme on ristiriidassa kerronnan kanssa. Käsketään laittamaan ”tehot tappiin” (Haikarainen *Fit* 12/2014, 21). Ihastellaan, kun ”syväkyykky rassaa kankkuja” ja ”kiertorutistus saa vinot vatsalihakset huutamaan” (Haikarainen *Fit* 4/2014, 14–15). Esitellään ”törkeän tehokas rasvanpolttojumppa” (Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 3) ja varmistellaan, että ”pian treenaat kuin pieni eläin” (Haikarainen *Fit* 12/2014, 3). Treenikivun näkymättömyys havainnollistuu erityisesti ”Kenraali käskee!”-nimisessä jutussa, jossa esitellään army-treeni. (Ks. Liite 17.) Treeniä kuvaillaan näin: ”[S]otilaan tulee olla samaan aikaan vahva, kestävä ja ketterä. Toiseksi kova räkki ei saa pelottaa. Harjoituksissa on totuttava antamaan kaikkensa ja vielä vähän enemmän, sillä tosipaikan tullen puhti ja sisu eivät kerta kaikkiaan saa loppua kesken.” Maastohiihtäjäksi esitelty malli toteaa: ”Olipa rankka, mutta motivoiva treeni. Veti hapoille niin pinnalliset kuin syvätkin lihakset.” Päättelen, että malli todella teki treenin ja koki epämurkavuutta sitä tehdessään. Siksi

on merkille pantavaa, ettei yhdessäkään jutun kolmestatoista kuvasta näy tuota epä-mukavuutta. Juttu tekee ilmeettömän sisukkaasta naisesta esimerkillisen treenaajan, joka sietää tuskaa. Tulosten saaminen on lukijallekin mahdollisia, jos hän omaksuu mallin osoittaman järkähtämättömän mielenlaadun. (Haikarainen *Fit* 10/2014, 14–18.)

Ahmed analysoi, kuinka emotiot ja passiivisuus assosioituvat yhteen länsimaisessa ajattelussa. Molempia kuvastaa negatiiviseksi mieltyvä sisältö: Tunteiden kokeminen ymmärretään usein vain passiiviseksi reagoimiseksi aktiivisen toimijuuden sijaan. Tunteet ovat osoitus altistumisesta eli siitä että yksilö antaa jonkin ulkoisen vaikuttaa itseensä. ”Tunteiden vallassa” olevan yksilön rationaalinen arviointikyky on hämartynt, mikä mieltyy myös persoonan heikkoudeksi, toisin sanoen feminiiniseksi tai ei-valkoiseksi ”villiydeksi”. (Ahmed 2014, 2-3.) Länsimaisessa ajattelussa tunteet on totuttu ymmärtämään alempiarvoisina suhteessa järjen toimintoihin, joten ei ole ihme, että armytreenissäkin korostetaan sotilaan rationaalisuutta, autonomisuutta ja aktiivisuutta, toisin sanoen ”oikeaa asennetta”. Kipu tai epämukavuus eivät saa näkyä kehossa. Feminiininen nostetaan villin luonnon yläpuolelle koulimalla tunteet sivuun.

”Oikea asenne” on tärkeää kehonrakennusmaailmassakin. Taina Kinnunen (2001, 138) toteaa, että kyky elää epämukavuuden kanssa päivittäin ymmärretään kehonrakentajien keskuudessa merkkinä yksilön moraalista puhtaudesta. Itsekuria ja rituaaleja noudattamalla yksilö saavuttaa onnen kokemuksen, tunteen minän moraalista kelvollisuudesta. Huomaan kehonrakentajien oikeassa asenteessa yhtymäkohtia näkemykseen kivusta elämäntapahtumana, sillä molemmissa tunnustetaan kivun kuuluminen olemistodellisuuteen. Oikea asenne koostuu Kinnusen mukaan useista henkisistä ominaisuuksista, joita kehonrakennusyhteisössä pidetään dogmeina. Näistä olennaisin on kiintymys kipuun, mikä erottaa kehonrakentajan perusliikkujasta. Kehonrakentajan tulee pystyä sietämään kipua ja pakottamaan itseään jatkamaan. Omistautuneelle kehonrakentajalle ei riitä, että hän oppii hyväksymään kivun osana arkeaan, vaan hän haluaa ottaa kivun syleillen vastaan. Hän uskoo, että ellei ole kipua, ei voi olla saavutuksiakaan. Kuntoliikkujalle kipu voi olla varoitusmerkki, mutta kehonrakentajalle kipu kertoo oikeasta suunnasta. Siksi kivun kanssa solmitaan rakastava liitto. (Ibid. 137.)

Tämä Kinnusen esittämä kuntoliikunnan ja kehonrakennuksen välinen ero ei ole lainkaan selvä *Fit*-lehden sivuilla. Puhetavat korostavat rääkkiä ja epämukavuuden sietämisen tärkeyttä: niissäkin solmitaan fantasioitu liitto kivun ja epämukavuuden koke-

musten kanssa. ”Selviytyjä” Anni Täckman kiteyttää omaksumansa vahvemman asenteen harjoitteluun näin: ”Ei voi sattua, ei tuu vertakaan.” (Valkila *Fit* 7-8/2014, 85.) Treenikipuun kuuluu suhtautua vähätellen. Se mikä ei näy, ei ole olemassa. Kovinkaan treeni ei saa merkitä kehon kontrollin katoamista. Naiselle oikea asenne näyttää merkitsevän kehonrakentajiakin kovempaa kontrollia: naiskehon on pysyttävä esteettisesti hyvänä kuntoillessakin. Aurinkoisella urheilukentällä sekuntikelloa vastaan juoksevat mallit nauravat leveästi (Haikarainen *Fit* 9/2014, 28–31). Vaikka kuvateksti sanoo, että liike on rankka ja hengen haukkominen kuuluu asiaan, malli hymyilee ongelmattomasti (Haikarainen *Fit* 12/2014, 18). Lehti ihannoii lihasta ja kehottaa lukijoitaan seuraamaan kurinalaisia ohjelmia, se näyttää silti sanoutuvan irti kehonrakennuskulttuurin ”rumasta” puolesta. *Fit*-lehti ei myy sivuillaan kipua, ohimoilla pullistuvia verisuonia tai hienhajua, vaan auringonpaistetta ja iloista hyvinvointia. Fitness pyritään tekemään houkuttelevaksi massojen lajiksi karsimalla kivun ilmauksia. Samalla perinteinen raja-aita kehonrakennuksen/fitness-liikunnan ja kuntoliikunnan välillä samenee.

Päättelen, että oletetun negatiivisuutensa takia kipu kuuluu siivota pois *Fit*-lehden kehoillisuuden näyttämöltä. Kipu kertoo alttiudesta, haavoittuvuudesta, ja siksi se on noloa. Ne harvat kuvat, joissa on visuaalisia viitteitä treenikivusta, ovat anonyymeista naisista. Kymppitreenin irvistäjä kurkistaa jutun etusivulla suuren levypainon reiästä. (Ks. Liite 18.) Hän pitelee levypainoa kasvojensa edessä kuin pitääkseen henkilöisyytensä salassa. Ehkä epämukavuuden näyttäminen on niin suuri häpeä, että hän haluaa jäädä nimettömäksi. Lisäksi *Terveys*-osion jutuissa mallit ilmaisevat silloin tällöin treenaamisen epämukavaa puolta⁷⁰, tosin hekin vain ”esittävät” päänsärkyä (Leppänen *Fit* 5/2014, 69; Haikarainen *Fit* 10/2014, 93) ja kramppeja (Huolman *Fit* 1-2/2014, 34; Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 108). Lavastaminen vaalii fantasiasia helposta kehoillisuudesta, oikean asenteen omaksuttavuudesta ja kivun kuulumattomuudesta itseän. *Fit*-lehden kuvissa naiset nauravat ja iloitsevat treenatessaan. Tai toinen vaihtoehto on, että he ovat sotilaallisen ilmeettömiä, eivätkä anna kivun kokemuksen välittyä lukijalle. Tällainen on naisten liikunnan näyttämö, joka järjestetään katsojaa varten.

⁷⁰ Kyseisiä juttuja kuvittavat kipukuvat ovat Shutterstock-kuvapalvelun valikoimista.

KUOLEVAISUUS JA PELKO

Fit-lehti on omaksunut medioiden nykytaipumuksen vedota vahvoin tunteisiin. Yleisöä kutsutaan tunteellistumaan kollektiivisesti jonkin yksilöllisen, yleensä negatiivisten affektien sävyttämän tunnekokemuksen äärelle. Ahmediin (2014) viitaten samaistumiskohteet, kuten kovia kokeneet selviytyjät, voidaan nimetä mediankuvaston tahmeiksi objekteiksi, jotka houkuttelevat lukijoita pysähtymään lehden sivuille. Lehti osallistuu tunteellistumiseen etenkin kuolemaan liittyvien selviytyjätarinoiden kautta: Sydänsiirteen saanut nainen kuvailee, miten morfiinitokkurassa hän kävi painajaismaista kamppailua elämästä (Valkila *Fit* 3/2014, 73). Mielialahäiriödiagnosoitu nainen myöntää, että itsemurha kävi mielessä (Valkila *Fit* 6/2014, 68). Surutyötä tekevän naisen mukaan puolison kuolemassa kamalinta oli lapsen suru (Honkasalo *Fit* 12/2014, 70).

Lokakuussa lehti puhuu kuolemasta ilman henkilökohtaisia tarinoita. Sanomaa ei kaunistella: ”Jokainen tunti, jonka istut, lyhentää elämääsi 22 minuutilla. Ala totutella uusiin tapoihin olla ja nouse seisomaan – NYT.” Alku on pysäyttävä: siinä vedotaan lukijan uinuvaan kuolemanpelkoon. Tarkka minuuttimäärä ravistelee. Se antaa ymmärtää, että jokainen lukija on samanlaisen uhan edessä. (Aarnio *Fit* 10/2014, 70–71.) Mieleen tulee keskiajan ihmisen elämänohje ”Memento mori,” jonka ydinajatus liittyy pelastumiseen. Uskottiin, että kuoleman muistaminen maanpäällisen elämän aikana auttoi ihmistä pysymään hyveiden tiellä. Syntejä välttämällä hän varmistaisi paikkansa kuoleman jälkeisessä paratiisissa. *Fit*-lehden jutussa kuolemanriski käsitteenä näyttääkin toimivan tehokeinona, jonka on määrä aiheuttaa lukijoissa paniikkia, jotta liikunnan lisäämiseen liittyvä viesti menee perille ja lukija tekee oitis muutoksia arkeensa. Kuolemanpelon oletetaan sysäävän täydellistämään elämää. Pelastuksen tuo liikunta.

”Selviytyjä” Jenna Renko sanoo kokeneensa, kuinka aivolaskimotukos seisautti elämän. Aikaisemmin hän ”kävi tiuhaan bilettämässä”, mutta ”nyt treeni ja hyvät yöunet kiinnostavat enemmän”. Kriittinen terveydentila ei kuitenkaan toiminut heti elämää mullistavana tapahtumana: ”Soitin äidille, mutta en tajunnut tilanteen vakavuutta. Tulppa aivoissa kuulosti niin hullulta,” nainen selittää. Vasta teho-osastolla ”totuus löi vasten kasvoja.” Päänsärky lieventyi, mutta ”jäytävä pelko jäi.” Hetkittäin hän oli

varma, että kuolema tulee. ”Välillä ajastin kännykän herätyskellon keskelle yötä tarkastaakseni, että olen vielä elossa,” hän muistelee.⁷¹(Valkila *Fit* 10/2014, 66–68.)

Sekä istumisen terveyshaitoista puhuva juttu että tämä selviytymistarina keskustelevat kuolemanriskin kohonneisuudesta. Termi on hyvä osoitus siitä, miten kuolema koskettaa länsimaista nykyihmistä vain poikkeustapauksissa. Sanoessaan ”memento mori” keskiajan ihminen sen sijaan uskoi, että kuolema tanssii keskuudessamme kaiken aikaa ja uhkaa tasapuolisesti kaikkia. Kuoleman edessä kaikki olivat samalla viivalla. Kun nykyään puhumme ”riskiryhmistä” tai ”kohonneesta kuolemanriskistä”, herää kysymys eikö tietyllä yksilöllä ollut riskiä vielä aiemmin. Lausahduksessa piilee fantasia siitä, ettei olisi mahdollisuutta kuolla hetkellä millä hyvänsä, vaan jokin erityinen asia-tila vasta tuottaa lisääntyneen todennäköisyyden kuoleman esiintymiselle. *Fit*-lehden iloluontoisessa sisällössä puhe kuolemasta on poikkeuksellista, joten on mielestäni tärkeää kysyä: Mitä pelossa kohdataan? Mitä päänsärky konkretisoi naiselle hänen maatessaan aivokuolleiden osastolla? Mikä oli se ”totuus”, joka löi häntä kasvoille?

Heidegger (2000, 181) määrittelee pelon kokemusta uhkan kautta. Pelko syntyy, kun jokin uhkaa hyvinvointiamme ja sitä olemisen tapaa, johon olemme tottuneet. Tämä uhkaava tunnistetaan, ja sen potentiaalinen vahingoittavuus tiedetään. Lääkäreiden antaman tiedon perusteella, nainen käsitti terveydentilaansa uhkaavat seikat, mutta se ei tuonut hänelle tyyneyttä. Epävarmuus oli hänelle tapahtumissa pahinta. Heidegger selittää: ”Vahingollinen ei uhkaavana ole vielä hallittavissa olevassa läheisyydessä, mutta se lähestyy. [-] Kun vahingollinen lähestyy läheisyydessä, se on uhkaavaa; se voi saavuttaa, mutta ei varmuudella.” (Ibid. 182.) Naisen epävarmuus tulkkiintuu uhkaavan lähestymiseksi. Naisen miettiessä, tulisiko kuolema jo ensi yönä, hän osoittaa, miten kuolema alkaa koskea hänen henkilökohtaista olemistaan maailmassa.

Naisen kokema pelko ei ole Heideggerin mukaan poikkeuksellista ihmiselämässä. Päinvastoin. Pelko on ihmiselämää ontologisesti luonnehtiva kiistämätön tosiasia. Niin kauan kuin olemme maailmassa, tulemme kokemaan tilanteita, joissa pelkäämme. Tätä pelokkuutta ei pidä ymmärtää yksilön persoonallisuuteen liittyväksi tekijäksi

⁷¹ Tässä huomioni kiinnittyy myös tapaan, jolla narratiivi ilmaisee useita kehoon kohdistuneita hoitotoimenpiteitä, mutta ei mainita, miten sairaalassa suhtauduttiin naisen pelkotiloihin. Tämä painotus selittyy Bourken (2014, 25) huomioiden kautta: kartesiolaisten dualismin sisäistäminen on tuottanut lääketieteeseen erottelun kehollisen kivun ja psykologisen ahdistuksen välille niin, että ”oikeaa” kipua on vain se, joka sijaitsee kehossa ja joka todentuu ulkoisesti vaikkapa aivojen kuvantamismenetelmien avulla.

”vaan ylipäättään täälläolon olemuksellisen virittyneisyyden eksistentiaalisiksi mahdollisuudeksi”. (Ibid. 184.) Heideggerin muotoilussa ihmiselle kuuluu etuoikeus, joka antaa mahdollisuuden pelätä. Pelko tuo esille olemisen alttiuden ja vaaranalaisuuden, mutta pelkoa kokiessaan ihminen on myös yhteydessä olemisensa omimpaan, täälläoloon.

Alppihiihtäjä Nina Halme pohtii *Minun lajini* – jutussa, miten korkean loukkaantumisriskin lajissa pärjää. Hän nimeää syyksi menestykseensä mielikuvaharjoittelun. Hän on käyttänyt kuusi vuotta henkistä valmennusta, sillä on tärkeää osata ”latautua oikein ja päästä kisatunnelmaan”. Mitä tämä asiaankuuluva lataus ja tunnelma voisivat olla? Hän selittää: ”En oikeastaan koskaan ajattele loukkaantumisia, vaikka sääri- ja pohjeluuni ovatkin murtuneet kahdesti.” Nainen sanoo topakasti: ”Vaikka laji on vaarallinen, pelolle ei saa antaa valtaa. Kun alkaa pelätä loukkaantumista, on aika lopettaa.” (Vähähyyppä *Fit* 12/2014, 29.) Onko oikea lataus siis mielikuvaharjoittelun tuomaa tyyneyttä, jossa täälläoloon liittyvä pelko rajataan ulos? Vaatiiko menestys ommann olemisen kieltämistä? Onko pelko todella näin negatiivinen osa ihmiselämää?

Myös Renko ilmaisee tyyneyttä. Hänen mottonsa kuuluu: ”Ota rennosti, sillä elämä jatkuu kivikoidenkin jälkeen!” Hän hihkuu, että ”epätoivon jälkeen löytyi taas ilo treenata – ja kovaa!” (Valkila *Fit* 10/2014, 67.) Tässäkin tarinassa jaloille noustaen entistä motivoituneempana ja henkisesti vahvempana. Halme kuvailee henkisen valmennuksen tuomaa hyötyä kisoissa: ”Koska rinnettä ei saa laskea ennen omaa suoritusta, tutkin sitä katsomalla ja lasken sen mielessäni läpi kymmeniä kertoja. Kun on oma vuoroni, minulla on jo hyvä suunnitelma laskuun. Tunnen olevani valmis.” Näin hän päihittää epätietoisuuttaan. Pelkoa ei saa ajatella. Mieltä pitää hallita samoin kuin kehoa. Harjoitteluohjelmassa nuorallakävely ja jongleeraus tähtäävät keskittymisen parantamiseen. (Vähähyyppä *Fit* 12/2014, 29.) Positiivinen ajattelu ja kontrolli korostuvat.

Jutuissa todistellaan kärsimyksen värittämää yksilökokemusta, joka ei ole tehnyt yksilöstä uhria vaan voitokkaan selviytyjän. Selviytyjä tarjoaa ”selviytymispakkauksensa” eli valikoiman keinoista, joilla vaikeudet selätetään. Renko on ”tietoisesti opetellut näkemään asioiden valoisia puolia.” ”Pessimismistä” luopuminen on tuonut uuden vireen, joka yhdessä urheilullisuuden kanssa on hänen mukaansa ollut ykkösasia toimimisessa: ”Kun on kunto kohdillaan, selviää mistä vain.” Kuntoilu auttoi saamaan ”elämästä tukevamman otteen.” (Valkila *Fit* 10/2014, 69.) Hallitsemattomuuden ja pelon tilalle on tullut kokemus omissa käsissä olevasta kontrollista.

Jään pohtimaan, mistä on kyse, kun nainen ilmoittaa saaneensa tukevamman otteen elämästä? Mistä hän lopulta toimittajan mukaan selviää? Heidegger arvioi, että julkisuuden turhanpäiväisen jutustelun⁷² avulla ihmiset minimoivat heitä ahdistavien asioiden ahdistavuutta. Ihmiset jutusteleivat, mutta kuolemaa ei käsitellä kuin näennäisellä tasolla *joidenkin toisten* kuolemisina. (Heidegger 2000, 314.) Tulkitsen, että se minkä nainen pelossaan kohtaa, on hänen oma kuolevaisuutensa. Kipu ei anna hänen unohtaa, vaan hän tuntee, miten hänenkin olemisensa on kohti loppua. Juttu antaa ymmärtää, ettei nainen miellä tätä uhkaavuutta myönteisenä kokemuksena, eikä kenenkään lukijankaan pitäisi. Korostetaan, että toipuminen on tuonut naiselle paljon positiivisia elämänmuutoksia raitistumisesta terveellisten elämäntapojen arvostukseen. Sen sijaan, että pidettäisiin arvokkaana asiana, että nuori nainen onnistuu (ehkä ikäisiään varhemmin) tunnistamaan oman rajallisuutensa, juttu korostaa ”selviytymistä” – ehkäpä juuri tästä epämiellyttäviä tuntemuksia herättäneestä havainnosta. ”Aloin märehtimisen sijaan uskoa elämän jatkumiseen,” hän sanoo (Valkila *Fit* 10/2014, 68). *Fit*-lehden mielestä kuoleman ajattelu on hyödytöntä ”märehtimistä”, joka pitää korvata myönteisellä asenteella. Ehkä positiivinen ajattelu toisteisena puhetapana on kuitenkin sitä langennutta olemista, josta Heidegger kehottaa meitä luopumaan.

Voimaannuttavan vaikutuksen kannalta on tärkeää, että juttu alleviivaa, miten nainen on siirtynyt kuoleman läheisyydestä takaisin normaaliin arkeen. ”Vaikka aivolaskimotukos alkoi salilla, tapaus ei ole saastuttanut paikkaa Jennan mielessä.” Hän uskaltaa taas ”pumpata kovaa ja korkealta”. (Valkila *Fit* 10/2014, 69.) Kerrontatapa toimii kuoleman väistämisen taktiikkana.⁷³ ”Tällä tavoin kuka tahansa huolehtii *jatkuvasta tyyneydestä kuolemaa kohtaan*,” Heidegger (2000, 311) toteaa.⁷⁴ Ongelmallista

⁷² Selviytymistarinoissa toistuu juttelulle ominaiset piirteet: 1) Puhutaan yleisellä tasolla kenen tahansa vaikeuksista, joista kuka tahansa voi selviytyä. 2) Koetaan tyyneyttä, joka syntyy tietämisen ja taitamisen tuomasta näennäisestä hallinnasta. (esim. Heidegger 2000, 310.) Renko näyttää esimerkkiä, miten hallinta saavutetaan muun muassa ahmimalla terveyskirjallisuutta.

⁷³ Selviytymistarina antaa ymmärtää, että kuka tahansa voi kokea rajallisuutensa kipuna ja kuoleman uhkaavuutena. Lukija voi kuitenkin uskotella itselleen, että missään tapauksessa se ei tule olemaan juuri *minä*. Kuka tahansa muuttuu *ei keneksikään*. Kuoleman läheisyys ja siihen liittyvä pelko typistyy kollektiiviseksi, narratiivitason tunnetapahtumaksi, joka koskee täälläoltoa, mutta ei kuulu kenellekään erityisesti. Lukija fantasioi, että itsen sijasta vain joillakin tietämättömillä ja huonojen elämäntapojen surkastuttamilla toisilla on ”kohonnut kuolemanriski”, jolloin jutun ahdistavuus ei enää pitele vallassaan.

⁷⁴ Salecl (2004, 128–129) näkee, että selviytymistarinoilla on päinvastainen vaikutus: ne herättävät lukijassa yhä enemmän huolta, sillä tarinat antavat odottaa avuttomuuden kokemusta myös lukijan omalle kohdalle. Ne ilmaisevat menetyksen potentiaalisuuden. Itse kuitenkin luen selviytymistarinoita fantasian näkökulmasta, mekanismina, jonka avulla ahdistus saadaan hellittämään näennäisesti.

on, että negatiivisiksi mieltyvät tunteet esitetään jutussa tavalla, joka antaa ymmärtää, että nämä olisivat esteitä yksilön onnellisuudelle. Pelko käsitetään uhkana, joka estää yksilöä saavuttamasta tyydytystä. Siksi se koetetaan häätää pois kaikin tavoin.

Margrit Shildrick (2002, 49) analysoi, miten norminmukaisesti toimiva keho on helppo unohtaa ja mieltää ”ei-läsnä-olevana”. Vasta negatiivisen kehollisuuden hetkellä keho palaa yksilön havaintojen piiriin. Negatiivisen kehollisuuden hetket mahdollistavat Parviaisen sanoin *negatiivisen filosofian*, jossa oleminen tulee ymmärretyksi negatioiden kautta. Esimerkiksi käveleminen, johon liikkuja ei yleensä kiinnitä erityistä huomiota, muuttuu radikaalisti, kun nilkka nyrjähtää. Arkinen liike muuttuu kivuliaaksi, hitaaksi ja varovaiseksi, jolloin se muistuttaa, miten erilaiselta tuntui kävellä ennen nyrjähdystä. Toisin sanoen tunnistamme jotain olennaista omasta kehollisesta olemisesta vasta arkipäivän kokemuksen poissaolon hetkellä. (Parviainen 2006, 141; 144.)

Tiivistän Heideggerin sanoman siihen, miten vain tuntiessaan henkilökohtaisesti kuolemaa kohti olemisensa, ihminen osaa tehdä elämästään juuri omaa. Kenen tahansa olemiseen on kovin helppo luisua, jutustelua on vaikea välttää ja oman olemisen tunnustelulle mahdollisuuksia ei tarjoudu liikaa. Riuhtaisu irti totutusta vaatii uskallusta ja ehkäpä myös selviytymistarinoissa kuvailtuja dramaattisia muutoksia. Jonkin täytyy saada arki suistumaan raiteiltaan. Jonkin on näyttyädyttävä meille niin uhkaavana, että pääsemme pelon kokemuksen kautta lähemmäs ominta olemistamme. Mutta tämäkään ei vielä välttämättä riitä. Selviytymistarina antaa epäillä: aina on mahdollista, että oleminen luisuu takaisin totunnaiseen. ”Mutta jos oleminen kohti kuolemaa kuuluu alkuperäisesti ja olemuksellisesti täälläolon olemiseen, silloin sen täytyy myös – joskin ensi sijassa epävarsinaisesti – olla näytettävissä toteen jokapäiväisyydessä,” Heidegger (2000, 309) pohtii. Ymmärrän huomion siten, että arkisen elämisen – myös kaiken liikunnan, kehon koulimisen, terveyden edistämisen ja esteettisen kilvoittelun – tulisi suhteutua siihen maailmassa-olemisen realiteettiin, että henkilökohtainen loppu on edessä. Siksi ei ole yhdentekevää mistä huolehdimme ja mitä puuhastelemme.

3.3 VUOTOJA TARKOITUKSESSA

Edellä on tullut esille, että ”liikkuminen rakkaudesta, ei itseinhosta” on luonteeltaan ambivalentimpaa kuin *Fit*-lehti on eksplisiittisesti valmis myöntämään. Lehti korostaa fantasioitua kehollisuutta, joten pintatasolta katsottuna orientaatio näyttää myönteiseltä ja voimaannuttavalta puheelta rakkaudesta itseä kohtaan. *Rakkauden tunnun* säilyttäminen kuitenkin vaatii jatkuvaa negatiivisen kehollisuuden häätämistä kokemuspiiristä ulos. Tämä tuntuu vaativan joskus asiantuntijoilta terävää puhetta, joka kohdistuu liikkujiin moitteina ja ravisteluna. Puhetavoilla puolustetaan niitä yhteisöllisiä ideaaleja, joita ”väärä” tekemisen tyyli tai kehollisuuden muoto uhkaavat. Hirviömäinen on alati läsnä. Rajoja oikean ja väärän sekä meidän ja toisen välillä täytyy varmistella. *Tarkoituksen tuntu* ei siis pysy yllä keskeytyksettä. Seuraavaksi tarkastelen niitä kohtia, joissa fantasia särkyy eikä takaakaan enää liikkujalle luvattua mielekkyyttä. Miten yksilöt toimivat kun oleminen ei tunnukaan enää niin kotoisalta kuin ennen?

ASiantuntija avustaa?

*Minunkin elämässäni oli aika, jolloin lähdin viideltä aamulla vatsa kurnien vesisateeseen lenkille. Jalkatreenissä oksennus oli muutaman toiston päässä. Lounaalla punnitsin sääntillisesti 50 grammaa kurkkuviipaleita ja 100 grammaa suolalla maustettua seitiä. Niin oli nälkä, että piti juoda suolaliemetkin purkista. Ruoan maulla ei ollut väliä, koska se oli vain polttoainetta. (Jaakkola *Fit* 4/2014, 98.)*

Kehon kokeminen vieraana toisena artikuloituu Jaakkolan kolumnissa. Hän harmittelee, miten body fitness -kisoissa lavalla seisominen oli yksi hänen elämänsä hienoimista kokemuksista, mutta sinne pääsyn hinta oli itsensä kiduttamisen ja kroonisen sairastumisen myötä turhan kova. Hän oli uskonut, että ollakseen *fit*, oli noudatettava ohjelmia pilkuntarkasti. (Ibid.) Ydinongelmaksi hän nimeää sen, että ”paperille kirjoitettu treenisuunnitelma ei tiedä, missä tilassa keho on minäkin päivänä” eikä ohjelman ostanut ylisuorittaja osaa joustaa, vaikka keho rimpuilisikin vastaan. Suoritusorientaatio pakottaa tekemään treenit, vaikka hän myöntää, ettei siinä mitään järkeä olekaan: ”Painan suorituspaikalta toiselle kuin pieni eläin – ainoastaan törmätäkseni seuraavalla viikolla naama edellä kiviseinään, noin kuvainnollisesti.” (Jaakkola *Fit* 6/2014, 97.)

Stacy Alaimo hahmottelee kehollisuutta, joka perustuu materian toimijuudelle. Hän toteaa, että keholla on omat ihmisestä riippumattomat voimansa, joita ihminen ei koskaan voi täysin ymmärtää. Hän selittää, kuinka keho on materiaalisuutensa kautta

tiivissä vuorovaikutuksessa materiaalsen todellisuuden kanssa, jolloin esimerkiksi ruokavalio tai sää ratkaisevasti vaikuttavat kehon olemisen tapoihin. Siksi kehon materiaalisuus tuottaa omalakista toimintaa, johon ihminen ei pysty täydellisesti puuttumaan, vaikka hänen apunaan olisi kaikki nykyaikainen tieto ja tekniikka. Ihminen ei voi olettaa pystyvänsä hallitsemaan koko ulkopuolista maailmaa, joka alati toimii yhdessä hänen kehonsa kanssa ihmiselle käsittämättömän monin tavoin. (Alaimo 2008, 250.)

Tällainen jäsennys tuottaa mielestäni ongelmallista etäisyyttä kehoon nähden. Alaimo kirjoittaa, kuinka kehon omalakenen toimijuus vaatii hyväksymään ennakoimattomuuden ja ei-tietämisen osaksi kehosuhdetta. Hän tuntuu ehdottavan, että omaa kehoa tulisi ajatella salaperäisenä toisena, joka on lopulta aina vieras ja villi kuin luonto itse: "[S]e on aina yhtä lähellä kuin oma ihomme – ja silti se tarjoaa tilaa ihmisen ulkopuoliselle maailmalle toimia, ja erityisesti vaikuttaa (*intra-act*) yllätyksellisin tavoin." (Ibid. 251.) Rakentavista tarkoituspäristään huolimatta kuvaus uusintaa luonnon ja kulttuurin välistä juopaa. Alaimo asettaa vastakohtiksi rationaalisen tietämisen ja materiaalsen kehon omalakenen, ihmiselle irrationaalisen näyttävän ulottuvuuden. Kun hän vielä määrittelee tietämisen koskemaan vain propositionaalista tietoa, mahdollisuutta lähestyä kehoisuutta tietämisen kautta ei enää ole. Hän puhuu siitä, että ruumiillinen tieto (joka tuotetaan mitattavilla ja kuvantavilla strategioilla) ei riitä tuntemaan kehon ominta luonnetta monimutkaisena ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa elävänä. Tästä olen hänen kanssaan samaa mieltä. Mutta koska hän ei erota kineesteettistä tietämistä tietämisen lajiksi, vaan luottaa tiedon perinteiseen teknirationaaliseen eetokseen, materiaalsen olemisen irtautuu subjektin tietämisen piiristä, ja tätä ajatuskulkua haluan kyseenalaistaa. Länsimaissa oma keho on monelle liikkujalle vieras, pelottava ja oikukas osa itseä. Kehoa ei haluta tai osata kohdata. Alaimo jatkaa kehon outouden luonnollistamista kuin olisi välttämätöntä tai itsestäänselvää, että keho jää aina länsimaiselle yksilölle oudoksi ja selittämättömäksi.

Jaakkola antaa ymmärtää, ettei hänen hyvinvointinsa kannalta ollut eduksi, että oma keho jäi hänelle etäiseksi. Vaikka hän kritisoi uskoa asiantuntijan sanelemaan ohjeisiin, *Fit*-lehti luottaa niihin poikkeuksetta. Kyykkytreenissä annetaan toistojen ja sarjojen määrien lisäksi "aloittelijan painot". Asiantuntija on laatinut suositukset, joita hän kuvailee haastaviksi, muttei aloittelijalle liian raskaiksi. (Haikarainen *Fit* 1-2/2014, 29.) Jutussa ei mainita liikuntataustan, terveydentilan tai muiden yksilöllisten tarpeiden

vaikutusta harjoitteluun, joten asiantuntija esittelee ohjelman kuin kaikille sopivana.⁷⁵ ”Aloittelijan” kokemusta lukija ei saa tietää, koska malliksi on valittu nainen, jonka kommentti kuuluu: ”Huh! Näissä oli haastetta kokeneellekin kyykkääjälle!” (Ibid. 29.) Jos siis liikkeet ovat ”kokeneelle kyykkääjälle” haastavia, voi vain miettiä, miltä aloittelevasta liikkujasta tekeminen ohjeiden mukaan tuntuu. Ei kerrota, mitä tehdä, jos liikettä ei jaksakaan tehdä. Sellaista mahdollisuutta ei nähtävästi edes ole.

Arkiajattelussa saatetaan olettaa, että media välittää yleisölle neutraaleja ja objektiivisia tosiasioita hyvinvoinnista. Nämä ”tosiasiat” eivät kuitenkaan ole kaikille yhteisiä, yksiselitteisiä tai maailmasta sellaisenaan löydettävissä olevia olioita. Kyrölä (2007, 51) huomauttaa, että eräs yleinen strategia todentunnun luomiseksi on luotettavalta tuntuvien asiantuntijoiden käyttö. Ongelmallista tässä on se, että luotettavuuden keskeisin kriteeri on kulttuurinen valta-asema, jolloin valkoiset miehet saavat suuren sanavallan määriteltäessä hyvinvointia. Lloyd (2000, 24) lisää, että asiantuntijuus kytkeytyy miehiseen järkeen, joka pyrkii hankkimaan tietoa luonnonvoimien voittamiseksi ja kontrolloimiseksi. Tässä perinteessä kaikki se, mistä pitää päästä eroon kehitettäessä kulttuurisesti arvokkaita tuloksia, on symbolisesti liitetty feminiinisyyteen.⁷⁶

Ongelmallista sukupuolihierarkian uusintamisen kannalta on *Fit*-lehden asiantuntijoiden juttujakokin. Mies toimii asiantuntijana salitreeneissä, joka suoritetaan koneilla julkisen alueella. Nainen kelpaa asiantuntijaksi yksityisen elämän piirissä tehtäviin kehonpainoharjoitteisiin liittyvissä *Kotijumppa*-jutuissa. Nämä asiantuntijuuden alueet eivät juurikaan kommunikoi keskenään tai osoita yhteyksiä esim. toisiaan tukevin tai varioivina. Välillä naisasiantuntija ehdottaa yhdistämään kotijumppaa saliharjoitteluun (vrt. Belitz-Henriksson *Fit* 1-2/2014, 48), mutta suosittelua ei tapahdu toisinpäin⁷⁷. Miesasiantuntija pikemminkin kyseenalaistaa *Kotijumppa*-liikkeiden tehoa: Esimerkiksi naisasiantuntija esittelee pistoolikyykyn (Belitz-Henriksson *Fit* 7-8/2014, 48), mutta pari numeroa myöhemmin miesasiantuntija teillaa sen viittaamalla ”muotivillityksiin” (Haikarainen *Fit* 10/2014, 29). Miesasiantuntijan laatimat monisivuiset jutut ovat aina

⁷⁵ Käytännön kokemusteni kautta arvioituna valikoidut liikkeet vaativat kuntoilijalta erityistä liikkuvuutta, kehonhallintaa ja tukirangan kuntoa, joita ei voi suoraviivaisesti odottaa. Niinpä asiantuntijan implisiittinen määrittely sille, kuka on ”aloittelija”, on liikkujia eriarvoistava ja jossain määrin epärealistinen.

⁷⁶ Esimerkiksi Francis Bacon käsitti tiedettävissä olevan luonnon naispuoliseksi, jolloin tieteen tehtävä oli harjoittaa oikeanlaista miehistä valtaa naispuolisessa luonnossa. (Lloyd 2000, 35.)

⁷⁷ Poikkeuksena ovat punnerrukset, joita molemmat asiantuntijat pitävät ”kunkkuliikkeenä”.

lehden alkuosassa, kun taas naisasiantuntijan yhden aukeaman juttuja saa etsiä lehden keskiosista. Näkyvyyden epätasapaino toistuu kansien taitossa: aamujumppaa (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 40–41), juoksulenkin lämmittelyä (Belitz-Henriksson *Fit* 4/2014, 38–39) tai kotijoogaa (Belitz-Henriksson *Fit* 10/2014, 40–41) ei tarvitse mainita kannessa miesasiantuntijan juttujen kanssa. (vrt. kansilehti *Fit* 4/2014.)

Näistä valta-asetelmista huolimatta asiantuntijuus esitetään *Fit*-lehdessä yleensä itsestäänselvyytensä. Omissa harjoituksissaan Stefanie Hagelstamkin ”jättää aivot suosiolla pukkariin ja tekee, mitä käsketään” (Valkila *Fit* 9/2014, 24). Jaakkola vertaa fitness-elämäntapaa armeija-aikaan, jona yksilön täytyy sokeasti luovuttaa kontrolli omasta elämästään ylemmille auktoriteeteille. Personal trainerit piiskaavat ja laativat ”kitudieettejä”, joita kuuliaiset yksilöt noudattavat omien tuntemustensa vastaisesti. (Jaakkola *Fit* 4/2014, 98.) Hän kertoo: ”Viisi vuotta olin ostanut ruokavalion toisensa perään ja odottanut, että nyt elämä muuttuu. [-] Laihtunut, lihonut, nähnyt vatsapalikat ja taas kadottanut ne.” Hän antoi ruokavalionsakin ammattilaisten käsiin asenteella, jonka hän kiteyttää näin: ”Mä vaan haluaisin, että joku kertois mulle, mitä pitää syödä. Paljonko, monelta ja mitä ruokia.” Jaakkola tunnustaa: ”En osannut syödä.” (Jaakkola *Fit* 11/2014, 98.) Osaamisen puute kulminoituu hänen teksteissään siihen, ettei hän oikeastaan tiennyt, mitä hänen kehonsa tarvitsisi voidakseen hyvin. Hän ei ollut koskaan itse kuunnellut kehoaan ja miettinyt sen tarpeenilmauksia. Hän oli ulkoistanut pohdinnat omasta kehostaan ammattilaiselle ja tämän tekniselle osaamiselle.

Naisliikkuja oletetaan siis asiantuntijoille antautuvaksi ja oman ajattelunsa tarpeettomuuteen uskovaksi asiakkaaksi. ”Kiinteytyjän kieroja ansoja” esittelevässä jutussa kuvitus on paljon puhuva: hiirenloukussa komeilee popcorn-syötti, koukuissa roikkuu suklaapatukoita ja pipareita. Juttu puhuttelee lukijaa: ”Teet kaiken oikein, mutta et timmiydy. Ei ihme, sillä kiinteytyjä voi haksahda moneen vipuun. Näin kierrät ansat ja saavutat unelmakroppasi.” (Haikarainen *Fit* 1-2/2014, 14–15.) Naista verrataan houkuksille alttiiseen eläimeen, joka nappaa syötin. Tarvitaan asiantuntijaa opettamaan, kuinka nainen lakkaa lankeamasta ja kohoo vihdoinkin villin luonnon yläpuolelle. FIT250-projektin naisten hiihtovalmentaja sanoo pitävänsä periaatteenaan, että ”ensin hiotaan tekniikka timanttiseksi, vasta sitten mennään ladulle” (Belitz-Henriksson *Fit* 1-2/2014, 50). Keho on asiantuntijan käsittelyssä kuin hiomista vailla oleva timantti. Subjekti saa itsensä ”timanttiseksi” vain asiantuntijan avulla, ja vasta sitten on lupa mennä

vapaasti liikkumaan. Asiantuntijaa tarvitaan myös hoitamaan tilanne, kun jännitysniska ja päänsärky vaivaavat. Kun tuntuu kuin ”nuppia puristaisi tiukka hattu tai vanne”, lukijaa ei rohkaista itse riisumaan kiristävää pipoa päästään vaan hänet ohjataan hierojalle ja fysioterapeutille. Sen sijaan että kipuja tuottavan ryhdin korjaamisessa yksilöä rohkaistaisiin kehontuntemuksen parantamiseen ja omaan tekemiseen, ammattilaisten tekemisen uskotaan antavan lopullinen apu. (Leppänen *Fit* 5/2014, 69.)

Käänteentekeväenä hetkenä asiantuntijauskon murenemiselle Jaakkola muistelee tilannetta, kun eräs valmentaja ei suostunutkaan tekemään hänelle uutta ruokavaliota vaan kysyi, miten entinen ruokavalio toimi hänen keholleen. Alkushokin jälkeen Jaakkola kertoo alkaneensa kysyä itseltään tärkeää kysymystä ”Miltä tämä minusta tuntuu?”. Yrityksen ja erehdyksen kautta kokeilemalla, hän sanoo oivaltaneensa, mikä sopii hänen keholleen. Enää hän ei usko, että kukaan muu pystyy päättämään hänen puolestaan, mikä on kaikkein parasta hänen keholleen. (Jaakkola *Fit* 11/2014, 98.) Samalla hän myöntää, että imettämisen, univajeen, työpaineiden ja epärealististen tavoitteiden kanssa hän edelleen voi sortua pakkosuorittamiseen. Arjessa on helppoa unohtaa ottaa huomioon kehon signaalit ja viestit. (Jaakkola *Fit* 6/2014, 97.)

Jaakkola (*Fit* 4/2014, 98) kysyykin hämmästyneenä: ”Miten terveellisestä elämästä tuli näin hardcorea?” Hänellä ei ole tarjota vastausta, mutta minun vastaukseni kuuluu: Kun nainen menettää yhteyden kehoonsa, hän joutuu helposti tuuliajolle. Moni liikkuja on oppinut kodittomuuden suhteessa kehoonsa eikä tiedä maailmassa olemisensa ominta tyyliä. Aikamme aikuisten oletetaan tarvitsevan asiantuntijaneuvoja siitä, miten pukeutua pakkasella, sateella, helteellä tai miten monta desilitraa puuroa syödä aamuisin. Kuntoiluohjeet ovat monessa mielessä yhtä absurdeja, mutta olemme jo tottuneet niihin niin, että niiden mielettömyyttä on vaikea havaita. Kun liikkuja ei kerta kaikkiaan tiedä, millaista hänen kehollisuutensa on ja mitä hän kehossaan tuntee, hän ajautuu järjettömiin ratkaisuihin: luottaa ulkoapäin saneltuihin kunto-ohjelmiin, uskoo kulttuurisiin ulkonäkö- ja suorituspäämääriin ja luulee, että niihin asiantuntijan räähkäämänä pyrkiessään hän elää terveellistä, parasta mahdollista elämäänsä.

Parviainen (2006, 106) paikallistaa ongelmat kaupallisiin arvoihin. Syy, miksi vain harva liikuntaharjoittelu nykyään tähtää liikkujan oman kehontuntemuksen lisääntymiseen, löytyy hänen mukaansa taloudellisen voiton maksimoimisen ajatuksesta. On taloudellisesti kannattavampaa ruokkia liikkujien epävarmuutta ja avuttomuutta. Salecl

(2004, 50) huomaa, että naistenlehtien 1990-luvulla viljelemä motto ”Just do it!”, ”Ole itsesi ja anna mennä!” on vaihtunut 2000-luvulle tultaessa radikaalisti. Nyt viesti kuuluu: ”Mitä tahansa teet, teet sen väärin, mutta on parempi että noudatat meidän ohjeitamme ja yrität uudestaan.” Hänen mielestään kyse ei ole siitä, että ihmiset olisivat heränneet tunnistamaan omat rajoituksensa vaan siitä, että ”Just do it!”- ideologia optimismissaan avasi tien ahdistuksen synnylle. Ideologia nojasi ajatukselle vapaasta yksilöstä, joka ei usko auktoriteetteihin. Nyt sama vapaus ahdistaa, koska mahdollisuus itsen muokkaamiseen on loputon. Salecl (2004, 57) näkee, ettei ongelmana ole median tarjoama menestyksen ja kauneuden kuvasto, johon lukijat haluavat samaistua, mutta johon he eivät koskaan itse yllä. Markkinointistrategioiden nykytähdin ei ole enää vakuutella kuluttajille, että heidän tulee olla roolimallien kaltaisia, vaan uskotella, että esikuvien kautta yksilö voi löytää itsestä uusia puolia. Subjektin odotetaan löytävän täydellinen itsensä. Avuttomuus muodostuu kyvyttömyydestä olla oma paras itsensä.

TEKNIikka PELASTAA?

Kun treenissä tulee tunne, että osaa ja hallitsee, sitä myös tekee mielellään. Projektin alussa olin tosi kömpelö ja kyykkyy menokin oli vaikeaa. Nykyään kyykkään painotanko selässä ja hyvällä tekniikalla ja olen saanut rutkasti varmuutta. Se fiilis palkitsee. (Belitz-Henriksson Fit 6/2014, 49.)

Kuten muuttuja Maija artikuloi, tekniikkaan liittyy liikunnan parissa vahvoja tunteita. Ahdistus muuttuu hyväksi fiilikseksi kun kehonhallinta kehittyy, väline pysyy halussa ja keho suostuu toimimaan toivotusti. Tunne väärästä olemisesta kömpelyytenä muokataan oikeanlaiseksi kehollisuuden tyyliksi. On palkitsevaa havaita tekniikan avulla tuotunut muutos parempaan. Tekniikkaan liittyykin arvokysymys siitä, mikä on oikeaa ja hyvää. Teknirationaalinen orientaatio on vain yksi mahdollinen tapa ymmärtää tekniikan merkityksiä, joten on tarve kysyä, kenen hyvästä ja oikeasta kulloinkin on puhe.

Kehontekniikalla voidaan tarkoittaa useita kehollisuuden ulottuvuuksia. Se on 1) kehonhallintaa, joka mahdollistaa tietyn liikkeen tai toiminnan suorittamisen. (esim. käveleminen tai kolmiloikkaajan hyppytekniikka) Taidot varioituvat yksilöllisiksi: Ihmiset esimerkiksi kävelevät hyvin eri tavoin. Kehontekniikka onkin 2) kulttuurisesti, sosiaalisesti ja historiallisesti kontekstissaan muuttuvaa tyyliä, jonka muotoutuminen kytkeytyy yksilön habitukseen. Sukupuoli, koulutus ja muoti luovat tällaista kontekstia. Yhteiskunnan vallan mekanismit eivät kuitenkaan yksinään muovaa kehoa, vaan lisäksi

liikkujan eri asennot ja liikkeet itsessään muuttavat kehoa. Tätä 3) liikkeillä tehtyä muokkaamista edustaa vastusharjoittelun tuoma lihasten kasvu tai pitkään jatkuneen kyykkytekniikan vaikutus polven rakenteeseen. Myös 4) välineiden ja mittareiden käyttöä voidaan pitää kehontekniikkana, sillä työkalujen käyttö muovaa yksilön kehoa ja sen suhdetta maailmaan. Moderni aika synnyttää 5) tuotannon järjestelmiä, megakoneita, jollaisena myös kuntosaliympäristöä voidaan pitää. Kuntosali on korvannut arkista ruumiillista työtä, ja myös kehollisuus tuottuu siellä eri tavoin. Modernit laitteet perustuvat ohjelmointiin, mekaanisuuteen ja eriytyneisyyteen. Koneellistumisen myötä keholliset taidot eivät olekaan enää ratkaisevassa roolissa: kuntosali megakoneena huolehtii laitteillaan, että ihmisen liikeradat pysyvät kontrolloidun tehokkaina ilman omaa kehonhallintaa tai koordinaatiota. (Parviainen 2006, 173–177.)

Fit-lehden sisällöissä korostuvat liikkeillä tehty muokkaaminen sekä välineiden ja mittareiden käytön suosittelu. Asiantuntija ilmaisee muovautumisen päämäärän treeniohjelmien suunnittelun taustana: ”Täsmäliikkeillä isket kiinni ongelmakohtaasi.[...] Nyt treenataan kiinteä unelmakroppa!” (Haikarainen *Fit* 11/2014, 13.) Lihaskasvu näin: ”Katso minuutin palautus kellosta, ettei lipsahda lorvimiseksi.” (Haikarainen *Fit* 3/2014, 26.) Parviaisen mukaan kyse on laajemmasta teknologisoitumisen ilmiöstä: ”Liikunnan teknologisoituessa liikkuja keskittyy yhä enemmän tarkkailemaan omaa ruumistaan erilaisten laitteiden avulla. Esimerkiksi sykemittarit ohjaavat liikuntasuoritusta, ’pakottavat’ liikkumaan, kuten juoksumatto pakottaa, ja antavat samalla numeerista palautetta ruumiintilasta. Näin liikkujan itseohjautuvuus liikunnan suhteen näyttää kaiken aikaa kaventuvan, jopa silloin, kun hän harrastaa liikuntaa itsenäisesti kuntosalilla tai juoksee luonnossa.” (Parviainen 2006, 107.)

Fit-lehden mukaan liikkumisen tulee olla organisoitua ja mitattavissa olevaa. Pätevän liikkumistavoitteen tunnistaa siitä, että se voidaan ilmaista numeroilla: ”Askelmittari raksuttamaan, niin johan käppäilymotivaatio kasvaa: pari askelta enemmän kuin eilen! [...] 9000 askelta päivässä on ok, mutta tähtää korkealle ja ota tavoitteeksi 13 000.” (Haikarainen *Fit* 6/2014, 43.) Tarkka seuranta on ihanne. ”Superstartissa” luvataan ”näkyviä tuloksia”, joten ulkonäön seurantaan annetaan mittarit. Asiantuntija sanoo: ”painosi tulisi nousta 3 kuukaudessa 2-3 kiloa”. Lisäksi kehoitetaan ottamaan kuva itsestä vähissä vaatteissa kerran kuukaudessa. Vyötärön ympärys mitataan parin viikon välein: ”Jos painosi ei muutu, mutta vyötärö kaventuu, voit olla varma, että li-

haksesi kasvavat rasvan sulaessa.”⁷⁸ (Haikarainen *Fit* 9/2014, 13.) Muutos todentuu numeraalisina muutoksina. Jutussa viitataan menestyneiden urheilijoiden uraan, mutta silti treenipainojen lisäämisen tavoite palvelee ainoastaan naiskehon esteettisten ominaisuuksien muutosta, ei voimakkaaksi ja pystyväksi tulemista.

Toki lehdestä löytyy myös suorituskyvyn kehittämiseen tähtääviä saliohjelmia. Peruskuntokauden harjoittelussa ohjeilla on tarkoitus nostaa kuukaudessa ”kropan perusvalmiudet kovalle tasolle”. (Haikarainen *Fit* 12/2014, 13.) Lukijaa kehoitetaan tekemään alkutestaus,⁷⁹ jonka tulokset voi täydentää sarakkeistoon ennen peruskuntokauden aloittamista ja sen jälkeen. Jutussa toistomäärien lisääntyminen ratkaisee onnistumisen. Miksi siis neljäntenä testinä on vyötärön ympärysmittan mittaaminen? Kyse ei olekaan puhtaasti suorituskyvystä, vaan ulkonäköseikat livahtavat mukaan yllättävän helposti. (Haikarainen *Fit* 12/2014, 19.) Asiantuntija kuvailee, kuinka treeniohjelman avulla tulevat treenit saavat vankan perustuksen ja loukkaantumisilta vältytään, mikä saa myös suorituskyvyn kohoamaan tasaisesti ilman takapakkeja. Miksi siis jutussa otetaan esille kiinteytyminen? Ehkä suorituskyykyyn liittyviä etuja ei pidetä tarpeeksi houkuttelevina? Ehkä kirjoittaja uskoo, että lukija on kiinnostunut sittenkin enemmän kiinteytymään kuin parantamaan suorituskyykyään? Innostusta aloittaa peruskuntokausi lisätään antamalla konkretiaa, kuinka ”mukavasti” rasva voi sulaa: ”voit pudottaa 2-4 kiloa ja nipistää vyötäröltä 5-10 senttiä.” Ulkonäköseikoista huolehtiminen kuuluu auttamattomasti myös tähän ”elämän fiksuimpaan neljään treeniviikkoon”. (Ibid. 13.)

Fit-lehdessä painotus on vapailla painoilla tai puoliohjatulla laitteilla harjoittelussa. Tämä on liikkeen avulla muokkaamisen -periaatteen kanssa looginen, sillä liikkeet kuluttavat energiaa ja kuormittavat. Harjoittelun aika-tehosuhde pidetään korkeana. *Fit*-lehden lukijalta odotetaan pitkälle vietyä kehonhallintaa ja koordinaatiota, jota vapaapainoharjoittelu vaatii.⁸⁰ Voisi kysyä, onko liikevalinnoissa tarkoituksellisesti pyritty

⁷⁸ Tässä ilmenee ideaalin naiskehon ristiriitaisuus: samalla kun naisen odotetaan hankkivan lisää lihasta, naista kielletään tulemasta isommaksi – naisen täytyy edelleen viedä mahdollisimman vähän tilaa (Bartky 1998, 35).

⁷⁹ Mukana ovat klassiset kuntotestiliikkeet: etunojapunnerrus, istumaan nousu sekä kyykky. Vaihtoehtoisia suoritustapoja liikkeisiin ei anneta, sillä taustaoletuksena on, että kaikki *Fit*-lehden lukijat pääsevät esimerkiksi selinmakuulta istumaan vaivatta. Testi ei siis ota huomioon yksilöllisiä eroja, mikä saattaa tarkoittaa käytännössä, että osa lukijoista ei yllä asiantuntijan oletamaan kuntonormiin.

⁸⁰ Liikkujan pitäisi toivottaa tervetulleeksi hypyt painojen kanssa, penkiltä pää alaspäin tehdyt lankut tai selkäpenkissä tehdyt kierrot (vrt. Haikarainen *Fit* 11/2014, 14–16). Liikkeiden oppimiseen voi mennä aikaa, ja loukkaantumisriski saattaa olla olemassa.

vaikeustasoon, joka tuottaa liikkujalle käytännön ongelmia ja tarpeen kääntyä ammatilaisen puoleen (fysioterapeutti, personal trainer). Joka tapauksessa lehden liikevalinnoilla luodaan sosiaalisesti hyväksyttyä normistoa siitä, mitä on hyvä ja tehokas treenaaminen. Kehonrakennuksen ja perinteisen ”miestensali”-harjoittelun periaatteet siirtyvät miesasiantuntijan kautta *Fit*-lehden (nais)lukijoille. Treenaavat naiset halutaan saada omaksumaan ”oikeat metodit” (vrt. Haikarainen *Fit* 11/2014, 14). Oletetaan tietty oikea tyyli, jota jokainen fiksu treenaaja noudattaa. Asiantuntija kiteyttää: ”Lähentäjälaitteelle on menijöitä jonoksi asti, mutta jatka sinä matkaasi vapaiden painojen luokse” (Haikarainen *Fit* 10/2014, 27). Vapaiden painojen suosittelu näyttää palvelevan ainakin osittain liikkujälähtöisyydestä riippumattomia päämääriä.

Fenomenologian kannalta katsottuna tekniikkaa tulisi kuitenkin tarkastella ihmisen yksilöllisen maailmassa-olemisen kannalta. Heidegger suhtautuu varauksellisesti tekniikkaan, koska se ei hänen mielestään anna mahdollisuutta olemisen varsinaiselle loistolle. Hän kirjoittaa: ”Missä hyvänsä ihminen avaakin silmänsä ja korvansa, avaa sydämensä, vapauttaa itsensä hartaimmalle halulleen, luomaan ja muokkaamaan, pyytämään ja kiittämään, hän löytää itsensä kaikkialta jo tuotuna peitteettömyyteen.” (Heidegger 2007, 23.) Hänelle tekniikka ei ole tekemistä ja työstämistä, ei keinojen käyttämistä, vaan esiintuomista (Ibid. 16–17). *Fit*-lehti esimerkiksi lupaa, että uudella ”saliohjelmalla kaivetaan lihakset esiin” (Haikarainen *Fit* 9/2014, 12). Toisin sanoen lihasten tulee olla näytilä. Heidegger näkee teknisen orientaation ongelman siinä, että ihminen kehoineen on haastettu jatkuvaan paljastumiseen. Toisaalta tekniikka asettaa kehon laskettavissa olevaksi voimien kentäksi, joten sen olemisen kysymiseen tarvitaan vain kokeita ja mittareita. Esimerkiksi kehonkoostumusmittauksen uskotaan paljastavan ”totuus” yksilön kehosta. *Fit*-lehti kehuu mittausta, koska siinä ”saat tietää, mistä olet rakennettu”. Testi ”paljastaa, missä rasva lymyilee ja mihin kaivataan lihasta”. Sisäelinrasvantaso, rasvaprosentti, solunesteiden määrä ja luulihasmassa kertovat, millainen keho pohjimmiltaan on. Testi antaa arvion siitä, kuinka paljon lihasmassaa pitäisi lisätä tai rasvaa vähentää, ”jotta kehosi olisi sopusuhtainen”. (Lehto *Fit* 1-2/2014, 83.)

Syntyy petollinen harha, että tämä on ainoa mahdollinen tapa ymmärtää kehoa. Keho asetetaan luonnontieteelliselle läpivalaisulle ja yksilö saa yhä enemmän dataa materiaalisuudestaan. ”Kuitenkaan tänään ihminen ei kohtaa enää juuri missään itseään, toisin sanoen olemustaan,” Heidegger (2007, 32) harmittelee. Hänen mukaansa

harha siitä, että mittarit ja testit voisivat kertoa koko totuuden olevasta, voi pysyä yllä vain niin kauan, kun ei kysytä riittävästi modernin tekniikan luonnetta. Esimerkiksi kehonkoostumusmittauksen tulosten arviointiin vaikuttavat yhteiskunnalliset arvot. Käsitteet sairaasta, terveestä, sopusuhtaisesta ja epäsopusuhtaisesta mukailevat aina kulttuurin esteettisiä normeja ja moraalikäsityksiä. Myös ”normaalipaino” ja ”ylipaino” sisältävät ajatuksen kehon koon objektiivisesta tosiasialuonteesta, vaikka ne ovat aina kulttuurisia määrittelyjä. Niihin tulisi suhtautua kriittisesti kun otetaan vielä huomioon, että hyvinvointi- ja terveysala on suuri bisnes, jossa laihdutusteollisuus kietoutuu vahvasti lääketieteelliseen tutkimustietoon. (Harjunen & Kyrölä 2007, 12; 16–17.)

Ruumista koskeva tekninen tieto ei riitä kertomaan koko totuutta olemisestamme. Liikuntaa kuitenkin markkinoidaan usein ruumista koskevan tiedon pohjalta (esim. paljonko jokin laji kuluttaa kaloreita). Tällöin terveys, jota liikunnan oletettuna päämääränä pidetään, on nimenomaan tietty mitattavissa oleva fysiologinen tila. Tämän vuoksi fysiologista tilaa mittaavia laitteita käytetään yhä enemmän myös kuntoliikunnassa, mikä tarkoittaa että liikkuja ei ole enää kehon välittömän palautteen varassa. Ihmiset tarkkailevat numeerista tietoa kehostaan monitorin kautta ja toissijaistavat kehon omat viestit. (Parviainen 2006, 77–78.) Tekniikan keskellä herää kysymys, luotammeko mieluummin kehon antamaan palautteeseen vai koneen kertomiin lukuarvoihin. *Fit*-lehden selviytymistarina antaa esimerkin: ”Sahaava kuume ja selkäkivut olivat vaivanneet 17-vuotiasta Annia jo viikon verran. Lääkäri epäili ongelmien johtuvan kireistä lihaksista. Anni oli toista mieltä, sillä hän tunsu jotain olevan pahasti vialla. Eikä kyse ollut halusta lintsata koulusta, kuten lääkäri oli huolettomasti heittänyt. – Tunsin kyllä kroppani. Vaadin jäädä yöksi sairaalaan,” halvaantumisestaan kertova Anni Täckman muistelee. (Valkila *Fit* 7-8/2014, 84.) Teknologian avulla saatu tieto ei ole aukotonta ja luotettavaa, joten kehoista puhuttaessa olennaisia ovat kysymykset siitä, kenen tiedosta on kyse, kenen tietoa arvostetaan ja kuka asetetaan asiantuntijaksi.

Salecl (2004, 46–47) pitää aikamme vitsauksena pyrkimyksiä eliminoida ahdistuksen kokemista. Kun odotusarvona on, ettei yksilöiden kuulu kokea ahdistusta, tekniikka valjastetaan osaksi varustautumista kohti ahdistusvapaan yhteiskunnan syntyä. Innovaatiot runsastuvat ja ihmisen halu yltyy tehdä kaikesta niin paljastettua, ettei yksilöillä ole enää mitään syytä olla huolissaan. Nykyihmisen kokema ahdistus ei ole kuitenkaan vähentynyt, vaikka teknologia pyrkii paljastamaan näkymättömän ennaltaehkäisyn ja

ahdistuksen vähentämisen mielessä.⁸¹ Mielenkiintoisena yhtymäkohtana tähän *Fit*-lehti esittelee rentoutumisinnovaation: kelluntatankin, jossa suolavedessä kellumalla voi päästä lähes painottomuutta vastaavaan tilaan. Rentoutusmenetelmää kokeillut toimittaja kuvailee tankissa saavutetun aineettomuuden ja ajattomuuden tunnetta, jota hän haluaa jatkossa lisää. Hän vertaa kokemusta nirvanaan ja avaruusmatkaan. Kehosta irtautumisen into kiteytyy tässä hoitomuodossa. Ahdistus taukoaa vasta kun ihminen pääsee hetkellisesti ”irti” kehostaan. Vaikka aluksi toimittajaa vaivaa outo olo, kuin hän kohtaisi ”sisäiset demoninsa”, hän suosittelee hoitoa. (Luhtala *Fit* 1-2/2014, 81.) Siinä missä Descartes taisteli pahoja demoneja vastaan filosofisella epäilyn menetelmällä (vrt. Descartes 2002, 39), nykyihminen turvautuu rentoutuskelluntaan. Sen sijaan, että mietittäisiin perustavia kysymyksiä siitä, mikä synnyttää ahdistusta, halutaan nopeita ratkaisuja – sellaisia, joissa ei itse tarvitse aktiivisesti etsiä uusia reittejä, vaan joissa tekniikan annetaan tarjota ulkoapäin valmiiksi annosteltu apu.

Kelluntatankkia voidaan pitää esimerkkinä niistä pitkälle viedyistä strategioista, joilla tehokkuutta pyritään kasvattamaan. Material pinteestä rentoutumaan päässyt mieli jaksaa paremmin isännöidä kehoa sen oikutteluista huolimatta. Keho pelkistyy materiaaliseksi luonnon osaksi, joka on määrätty ainoastaan varmistamaan liikkeen mahdollisuus: sen on jatkuvasti oltava lähtövalmiina. Heideggerin ilmaisua voidaan lukea tällaisena kehosta etääntymisen kuvauksena: ”Hetimitun paljastunut ei enää kosketa ihmistä edes kohteena vaan yksinomaan varantona ja ihminen on tässä kohteetomassa enää vain varannon järjestelijä, silloin ihminen kulkee absurdiuden äärimmäisellä rajalla, nimittäin siellä, missä häntä itseäänkin pidettäisiin enää vain varantona.” (Heidegger 2007, 32.) Se, mikä teknisellä aikakaudella mieluummin peittyi kuin näytetty, on kehollisuus ihmisen maailmassa-olemisen tapana. Ja mikä tärkeintä, se, että kehosuhteella on seurauksia myös ihmisarvoa ajatellen.

Fit-lehden kontekstissa puhutaan paljon hyvinvointiin liittyvistä asioista, muttei hyvästä elämästä termin syvällisessä mielessä. Laakso (*Fit* 5/2014, 98) muodostaa poikkeuksen pohtiessaan, miten ilman teknisen ajan tehokkuusajattelua voisi kokea

⁸¹ Pikemminkin tiede luo lisää ahdistusta. Geenit ovat nykyihmisen uusi huolenaihe. Uhka ei tule enää vain ulkoa, vaan myös ihmisen sisältä. (Salecl 2004, 48.) *Fit*-lehti esittelee muun muassa syöpäalttiuden geenitestin, jotta yksilön on mahdollista päästä hoitoon ajoissa (Lehto *Fit* 1-2/2014, 85). Todetaan, että kehitys on kiinni geeneistä, mutta oikean tiedon avulla yksilön ei tarvitse olla geenien armoilla (Haikarainen *Fit* 10/2014, 36–37).

elämänsä onnellisemmaksi ja vapaammaksi: ”Aina on kiire asiasta toiseen. Työssä pitää menestyä. Omistaa luksusvartalo. Hallita kaikki elämän palikat kerralla. Jos ei aina hönkisi elämässä eteenpäin, ehtisi oivaltaa onnen, joka ympärillä odottaa. [-] Ilman ranneketta, mittauksia, puuskutuksia, stressinhallintaa, laitteita ja rentoutuskasetteja. Olisi vaan. Nämähän ovat keinotekoisia, keksittyjä, markkinoilla olevia tuotteita...” Parviainen (2006, 200–204) ehdottaa avuksi negatiivista ajattelua eräänlaisena reflektoinnin keinona, jonka kautta oivaltaa olemista. Pidättäytyminen jostakin tavaksi tulleesta teknisestä sovelluksesta ja sen kautta saavutetun uuden olemistilanteen ihmettely ovat esimerkkejä tällaisesta kokeilevasta arvioinnista. Vasta tavanomaisen ja arkisen poissaolo mahdollistaa punnita uudelleen, miten kehollisuus itselle avautuu. Tulkitsen, että Laakson teksti pyrkiikin riisumaan liikkuvalla naiselta tekniikan pakkopaitaa, joka näyttää *Fit*-lehden sivuilla hetkittäin jopa humoristiselta. Katson piirroskuvaa naisesta, joka juoksee niin kovaa, että toinen lenkkikengistä on pudonnut jalasta. (Ks. Liite 19.) Hänelä on kasvoillaan iso tumma happinaamari, rinnassa sydänfilmiä mittaavat anturit, käsi-varressa roikkuu veripussi. Kädessään hän pitää röntgenkuvaa ja kehonkoostumusmittalaiteen käsikahvaa. Mikroskoopit, ampullit ja näyteastiat sinkoilevat kaaressa hänen viillettäessään. Tuon kaiken kun saisi riisuttua edes hetkellisesti pois. Mitä silloin tapahtuisi? Mitä hänen olemisensa silloin voisi olla?

VOITTO HÄÄMÖTTÄÄ?

Kun etäisyyttä kehoon tuottavat puhetavat uusintavat dualistista kuvaa maailmasta, on helppo mieltää keho materiaalisena välineenä tiettyjen päämäärien saavuttamiseksi sen sijaan, että keho olisi maailmassa-olemisen lähtökohta. Kehostaan etääntyneelle subjektille keholla on arvoa vain, mikäli se pystyy kuljettamaan yksilön haluttuihin taivoitteisiin. Varannon ajatus viriää mielenkiintoisella tavalla *Minun kehoni* – juttusarjassa, jossa roller derbyä harrastava Heli Lundström luonnehtii, miten ”vartalo on roller derbyssä peliväline”. Hän kertoo, kuinka hänen kehonsa soveltuu kyseiseen lajiin: ”iskuissa rautaiset keskivartalon lihakset pitävät tasapainon” ja ”napakat reisilihakset vievät [luistelua] eteenpäin”. Hän taklaa vastustajiaan kovaa, ja onkin siksi saanut lempinimekseen Runteli. ”Nimi kertoo fyysisyydestäni”, hän sanoo. (Vatka *Fit* 1-2/2014, 58.) Tämä nainen ”on kova luu” (*Fit* 1-2/2014, 3). Puhetavat rakentavat kuvaa rajusta, pystyvästä naiskehosta, joka runnoo vahvasti, liikkuu ketterästi ja on säälimätön vas-

tustajilleen. Tämä kuva on varsin erilainen kuin se perinteinen kuva naisen kehosta hauraana, pehmeänä ja reproduktiivisena, joka on totuttu liittämään myös naisten liikuntaharrastuksien luonteeseen. Tässä yhteydessä naisen keho ei ole väline hoivaan, uusintamiseen tai esteettisten elämysten tuottamiseen. Naisen keho on väline kaatamiseen ja päihittämiseen. Naisen keho on ikään kuin roller derbyn myötä kyennyt ylittämään naiskeholle normalisoituneen oletuksen fyysisestä heikkoudesta, miehen seksuaalisen halun kohteena olemisesta sekä luonnollisesta halusta suojella ja hoivata.⁸² Ymmärrän Lundströmin kehosta kerrotun tarinan kuvauksena siitä, miten nainen on voittanut nimenomaan sen negatiivisen kehollisuuden, jota naissukupuolen materiaalisuuteen liitetään. Tulee selväksi, että negatiivinen kehollisuus saa erityisiä merkityksiä kun puhe on juuri naiskehosta ja sen kulttuurisista normituksista.

Puhe ilmaisee monissa kohdissa naisten hyvin instrumentaalista suhdetta omaan kehoonsa. Saliharjoittelusta syntyy kuva samanlaisina huoltotoimina kuin jääkiekkoilijan luistinten terien teroittaminen tai formula-auton säätöjen tarkistaminen. Voisi tulkita, että nainen käyttää kuntosalia paikkana, jossa hän virittää ”pelivälinettä” vastaamaan kilpailun vaatimuksia. Nainen luettelee pitkää ”vammalistaansa”. Rivien välillä kuultaa ylpeys siitä, miten kovaa hän on kisannut ja miten hän on selättänyt hurjatkin loukkaantumiset, toisin sanoen negatiivisen kehollisuuden kokemuksensa. Hän kuitenkin kertoo pelkäävänsä neljästi leikatun polvensa puolesta. Tästä huolimatta nainen kommentoi huolettomasti: ”toisesta [terveestä] polvesta voi ottaa varaosia”. Hän nimeää toisen polvensa varaosien lähteeksi. (Vatka *Fit* 1-2/2014, 58.) Tulkitsen, että oman kehon mieltäminen varaosavarastona, olipa se sitten kuinka leikillisesti sanottu, varmistaa tiukan paikan tullen hänen uskalluksensa jatkaa loukkaantumisen pelosta huolimatta. Keho pysyy hänelle tarpeeksi etäännytettyinä, jolloin loukkaantumisia ei tarvitse ajatella olemassaoloa rampauttavana asiana. Sanavalinta luultavasti saa mahdollisten uusien vammojen korjaamisenkin tuntumaan vaivattomalta samalla, kun jatko lajin parissa näyttäytyy varmempana. Niin kauan kuin harrastus jatkuu hän varmistaa itselleen vakauden suhteessa omaan naiskehoonsa: Hän on tottunut pitämään sitä

⁸² Brasilialaisessa jujutsussa kilpaileva Emilia Tuukkanen ilmentää samanlaista feminiiniseksi merkatun kehon ylittämistä, sillä hän ”kamppailee äijien kanssa”. Hänet kuvataan tatamilla makaavan miehen päällä. Kuva antaa ymmärtää, että nainen on voittanut miehen. (Vatka *Fit* 5/2014, 37.)

vahvana, nopeana ja säälimättömänä. Niin kauan kuin lajiharrastus jatkuu, hänen voitokas taistelunsa negatiivisen kehollisuuden nais erityisiä piirteitä kohtaan pysyy yllä.

Instrumentaalinen suhde kehoon liittyy yleensä työväenluokkaiseen tapaan ymmärtää kehoa, kun taas keho päämääränä itsessään liittyy etuoikeutetun luokan ymmärrykseen. Näin analysoi Pierre Bourdieu (1978, 838–839), joka sanoo, että instrumentaalinen suhde näkyy fyysistä ponnistelua, kipua ja vaaraa sisältävissä lajivalinnoissa, joissa mielihyvää saadaan voiton tai kärsimyksen ylittämisen merkityksessä. Keho päämääränä itsessään sen sijaan tuottaa ulkoisen olemuksen kultivointia tai terveyden kultin, joissa ei ole selvää kilpailun tarjoamaa mielihyvää. Mielihyvä syntyy lajin rationalisoidusta rakenteesta, joka näkyy teoreettisina lupauksina (aineenvaihdunnan paraneminen) sekä abstrahoituina liikkeinä (vatsalihasrutistukset eivät tuota mitään arkista tulosta samoin kuin puiden pilkkomisen kokonaisvaltainen liike). Mielihyvää tuottaa kuuluminen harrastajien rajattuun ryhmään, joka edustaa tiettyjä arvoja ja ideaaleja.

Fit-lehdessä kilpailuasetelma ja paremmuuden diskurssi sisältyy kerrontaan usein. Stefanie Hagelstam sanoo: ”Kun salille kampeaminen tökkii, mietin kisatavoitteeni ja näen lineaarisen linjan miten treenata, jotta onnistun. Paperille kirjatut harjoitusohjeet tsemppaavat jatkamaan. Vertailen tasoani myös muihin. Kilpailunhaluisena tyyppinä haluan olla parhaiden joukossa. [-] Vaikka reissussa urheilisinkin, on minun palattuani vedettävä tuplatreenejä, jotta saan muut salini crossfittaajat kiinni.” (Valkila *Fit* 9/2014, 24.) Uimari Emilia Pikkarainen luottaa myös kilpailuasetelmaan. Hän treenaa miesten kanssa saadakseen kunnon vastuksen: ”Kun kesken kovan treenin näen, kuinka joku toinen puuskuttaa, saan siitä lisää voimaa yrittää vielä hiukan kovempaa.” Hän lisää: ”Häviön pitää harmittaa, muutenhan sitä olisi ihan lammas tai nynny.” (Lukari *Fit* 9/2014, 32; 35.) Kuntoliikkuja lehti neuvoa: ”Esikuvia ja roolimalleja on hyvä olla, mutta itsesi vertaaminen pidempään treenanneisiin tai huippu-urheilijoihin ei kannata. Menestyksen taustalla on vuosien työ ja toisinaan myös hyvät geenit. Ota personal trainerin käsivarret tavoitteeksi, mutta vertaa kehittymistäsi vain itseesi.” (Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 44.) Viesti on ristiriitainen, sillä toisaalla asiantuntija antaa ohjeita, kuinka saadaan ”madonnamaiset käsivarret” (Haikarainen *Fit* 3/2014, 27).

Fantasia suuntautuu aina jotain poissaolevaa kohti; täydellisempää, timmimpää, rakastettavampaa. Halu yhdistyy tyytymättömyyteen. Salilla muovattu keho esitetään muuttujien ”ennen ja jälkeen” -kuvissa kuin uutena luomuksena. (Ks. Liite 20.) Ilmenee

hierarkia, negatiivinen suhde, jossa vain toisessa kehossa on jotakin arvokasta. ”Ennen”-keho heijastelee epätäydellisesti fantasioitua naiskehon ideaa. Vain ideaalikeho on hyvä, arvokas ja juhlittu. Esitystapa tuottaa katkoksen entisen negatiivisen ja uuden narsistisen rakkauden kohteena olevan kehon välille. Vaikuttaa siltä, ettei ollutta ja tullutta kehoa haluta ajatella saman kehon eri ilmauksina/mahdollisuuksina, vaan ”ennen”-kehossa koetaan jotain niin vastenmielistä, ettei sitä haluta osaksi omaa identiteettiä mistään hinnasta. Vain ”jälkeen” -keho mielletään aitona osana minua.

Katkoksen sijaan haluan argumentoida sen puolesta, että liikkujan menneisyydessä kokema negatiivinen keho on edelleen nykyisyydessä läsnä mahdollisuutena, vaikka hän julistaisikin voittoaan tuosta negatiivisesta kehosta. Negatiivinen keho on rajojen ja normien ylittämistä, sairastumista, epämukavuutta, toimintakyvyttömyyttä, vierautta, kaaosta, läskiä, luonnonlakisuutta, paisumista, surkastumista, pingottumista, uupumista, yliherkkyyttä. Rakkauden kohteena oleva keho näyttää hyvältä, painaa vähemmän, jaksaa, osaa, suostuu ja tuottaa mielihyvää. Negatiivinen keho asetettuna vastakkain fantasioidun kehon kanssa on *Fit*-lehden perusdualismi, jonka purkaminen merkitsee uuden kehollisuuskäsityksen luonnostelemista. Vallitsevan kehollisuusparadigman dualismien uudelleenkirjoittaminen voisi alustavasti sanottuna olla negatiivisen kehon asettamista fantasioidun kehon kanssa yhtä arvokkaaksi ja haluttavaksi, toisaalta materiaalsen kehon asettamista liikkujan mielen kanssa samalle lähtöviivalle.

Olen tässä luvussa tarkastellut, kuinka negatiivista kehollisuutta pyritään häätämään pois omasta olemisesta. Pettymykset ja hyvinvoinnin poissaolon hetket halutaan voittaa niin, että tilalle astuu jälleen ”normaali” oleminen. Parviainen (2006, 213–214) summaa tällaisen teknisrationaalisen ajattelun ongelmia: ”[S]en mahdottomuus käy meille ilmi vasta, kun yritämme järjeistää ja hallita elämän arvaamattomia käännöksiä: kuolemia, syntyviä, onnettomuuksia, luonnonkatastrofeja tai pettymyksiä. Laskevalle ajattelulle nämä yllättävät käännteet ovat suunnitelmien muutoksia, itsen ja muiden ihmisten tekemiä virheitä tai tekniikan heikkouksia. Vaikka se yrittää ratkaista asioita paremmin, ’elämän hallinta’ on mahdotonta.” Katsonkin, että *Fit*-lehden kehollisuusparadigman muotoa ohjaa pitkälti kielteisten tunnekokemusten käsittely. Yksilöt toistavat kollektiivista narratiivia, josta puuttuu puutteen hyväksyminen. Tämän fantasian tilalle haluan nostaa käsityksen kehollisuudesta, jossa negatiiviset kehon kokemukset voitetaan takaisin osaksi olemassaoloa.

4 KINESTEETTINEN KEHOLLISUUS

Kinesteettisellä kehollisuudella viitataan materiaalisuudessaan tuntuvaan ja kaikin aistein elettyyn olemiseen⁸³. Kinesteettinen kehollisuus liittyy mielessäni kotouteen, jossa minää luonnehtii materiaallinen oleminen. Se asettaa kyseenalaiseksi ajatuksen kehosta vieraana toisena, jota narsistinen rakkaussuhde pyrkii valloittamaan.

PUHTAASTA LIIKKEESTÄ OMAAN LIIKKEESEEN

Yleensä keskityn suorituksessa yhteen asiaan tai mielikuvaan. Saatan esimerkiksi kuvitella, että jousikäteni kelluu. MM-kultaa voitin, kun ajattelin, maalitaulun hymyilevän minulle. [-] Urani lähti rakettimaiseen nousuun, kun opin tiedostamattoman laukaisun. Siinä keskitytään vain tähtäämiseen ja kiristetään vetoa, kunnes laukaisu tapahtuu – ilman tietoista päätöstä. (Aro Fit 11/2014, 44.)

Valitsen jousiampuja Anne Lanteen kuvauksen käynnistämään pohdintaa oman liikkeen ulottuvuuksista kolmesta syystä: Ensiksi hän sanoo hyödyntävänsä kehollisia, tuntoaistimuksellisia mielikuvia, pikemminkin kuin suorittavansa harjoituksissa opittuja liikeratoja. Toiseksi hän tuntuu päästävän irti täydellisen kontrollin ja päämäärähakuisen voittamisen tavoitteesta ja keskittyy aistimaan ympäristöään hetkessä. Joku voisi ajatella, että urheilijalta on outo valinta kuvitella hymynaamoja maalitaulun tilalle kun voitto vaatii tähtäämistä tiettyyn maalitaulun sektoriin. Näen kuitenkin, että valinta ilmentää erityistä maailmassa-olemisen tyyliä, jossa halutaan muodostaa empaattinen suhde ympäristön kanssa niin, että se liikuttaa meitä affektiivisesti. Ympäristö ei ole keholliselle ihmiselle vain varanto ja kilvoittelun kenttä, vaan materiaalisuudessaan tuntuva osa elämää, joten sen kanssa kannattaa etsiä ”yhteistä säveltä”. Kolmanneksi Lantee luottaa, ettei menestykseks liike edellytä, että kaikki suorituksen osat tarvitsisi tiedostaa rationaalisesti. Siksi hän horjuttaa monia itsestäänselvyyskinä pidettyjä liikuntasuorituksen lähtökohtia. Hän kuljettaa liikettä kehossaan omalla tavallaan.

”Puhdas liike” voidaan ymmärtää kartesiolaiseen subjektikäsitteeseen pohjaavana teknisrationaalisena kehon haltuunottona. Siihen liittyy pyrkimys jäljitellä alkukuvia ja

⁸³ Fenomenologisessa perinteessä *elävä ruumis* on materiaallinen realiteetti, joka toimii fyysisen ja psyykkisen kohtauspaikkana. Psyykkinen ei ilmene ruumiin osana eikä ruumiin rinnalla vaan se ilmenee ruumiiseen lähtemättömästi kuuluvana entiteettinä. Ruumiin ja psyyken sidoksia rakentuu neljän perusilmiön varaan: 1) Tunto- ja liikeaistimukset paikallistuvat ruumiiseen. 2) Ruumis ilmenee liikkeen lähtökohtana ja tahdon ensisijaisena välineenä. 3) Ruumis toimii suuntien, etäisyyksien ja liikkeiden kiintopisteinä. 4) Ruumis on kausaaliketjun jäsen eli se sekä aikaansaa että reagoi. (Heinämaa 2000, 113–114.)

luoda kinesteettinen illuusio visuaalisen ideologian pohjalta. Se on mitattava liike, joten faktinen tilanne, jossa liikkuja aina jo on, painetaan taustalle. Kuntoilija toimii ennalta määriteltyjen kehonkäyttötapojen mukaisesti. Puhdas liike toteutetaan ”suorilla teknikoilla”, joissa on välineellinen orientaatio: tavoite määrittää, miten liikutaan ja mitä välineitä käytetään. Syy-seuraussuhteet kertovat, mikä on liikkeen merkitys. (Parviainen 2006, 183.) ”Epäsuorat tekniikat” sen sijaan liitetään kinesteettiseen eläytymiseen, koska ne ohjaavat liikkujaa kuuntelemaan sitä, miten hänen olemisensa ilmenee liikkeissä siinä tilanteessa, jossa hän on. Liikkumisen tavoitetta ei aseteta ennalta, vaan tarkoituksena on tunnustella oman liikkeen hetkeen sidottuja mahdollisuuksia. (Ibid. 186–187.) Epäsuoriin tekniikkoihin perustuvassa liikkeessä yksilö ei tarraudu liikkeen visuaaliseen muotoon⁸⁴ (Ibid. 112). Ero täsmentyy jaottelulla: Mekaaniset liikkeet viittaavat ohjelmoituihin, ennustettuihin ja pakotettuihin liikkeisiin, joissa jokin liikkuu toisen vaikutuksesta.⁸⁵ Elävät liikkeet puolestaan syntyvät, kun jokin liikuttaa itse itseään. Liikkeet ovat tällöin omaehtoisia, aktiivisia ja valppaita. (Ibid. 117.)

Puhtaan liikkeen ja oman liikkeen ero tiivistyy siis niiden suhtautumisessa kontrolliin. Sara Heinämaa näkee, että Irigaray radikalisoi ruumiin fenomenologiaa nostamalla kontrolliin pyrkivän, muokkaavan ja tarttuvan liikkeen rinnalle toisenlaisia liikkeitä: ”painautumisia, hyväilyjä, ohimeneviä kosketuksia ja tervehdyksiä, siis eleitä, jotka eivät pyri kiinnittymään mutta eivät myöskään loittone vaan jäävät viipymään, oleilemaan [-] vierelle, rinnalle.” Tällaisissa viipyvissä eleissä maailma hahmottuu eri tavoin kuin hallitsevassa liikkeessä. Liike ei suuntaudu jotakin kohti vaan kulkee ”mukaisesti”, valppaasti ja koko ajan kehkeytyen tuntuman mukaan. (Heinämaa 1996, 164–167.) Eleillä on yhteys eläviin liikkeisiin, sillä ne antavat mahdollisuuden tutkia avoimuutta. Luonnehdin eleitä liikkeiden koosteiksi, jotka eivät pyri viestimään mitään, eivät esitä ulospäin kenellekään, eivätkä leikkaa materiaalista irti liikkuvan subjektin tietoisuudesta. Ele kiinnittyy materiaaliseen. Ele on laajempi, fundamentalisempi käsite kuin habitus tai performatiivi. Eleen voisi ajatella asettuvan vaihtoehdoksi performatiiville.⁸⁶

⁸⁴ Epäsuora tekniikka usein pyrkii välttämään peilejä. Esim. jokaisen on etsittävä ja löydettävä oman painopisteensä logiikka itse kokeilemalla.

⁸⁵ Vrt. pallo, joka heitetään ilmaan.

⁸⁶ Heinämaan tutkimus päättyy eleiden analyysiin Judith Butlerin sex/gender -jaottelun kritikoinnin pohjalta (Heinämaa 1996, 12).

Fit-lehdessä hallinnan ja avoimuuden dualismi esiintyy työn ja nautinnon vastakaisuutena. Vertailu asettuu lepsun hauskanpidon ja sitoutuneen harjoittelun välille. Toinen on viihdyttävää mutta rappiollista, toinen taas epämukavaa mutta tuloksekasta. Kinesteettisen eläytymisen kannalta jakolinja ei ole lainkaan näin selvä. Hauskanpidon tuottamattomuus syntyy silloin, kun tulosten odotetaan olevan laskettavia ja katseella todennettavia. Pääkirjoituksessaan Lätti (*Fit* 10/2014, 7) purkaa epämukavuusalueelle menemisen retoriikkaa. Uskomus siitä, että vain kärsimyksen kautta voi kehittyä, on asettunut hänellä kyseenalaiseksi. Hän on huomannut saavansa enemmän energiaa treenatessaan mukavuusalueellaan, siellä missä kokee olevansa vahva ja itsevarma. Karsittuaan ikävät lajit ja tiukan rääkin, hän ei enää koe liikkumista uurastamisena, vaan ”hyvänä fiiliksenä”. Fiilistä ei voi mitata, mutta se on nähdäkseni tärkeä liikuttava tekijä. Liikkujan tunteista puhdasta liikettä ei ole. Erottelu tunteiden ja kehollisten aistimusten välillä on vain analyttinen eronteko, samoin tunteiden ja järjen erottaminen.

Parviaisen (2006, 232) mielestä todellisia kehollisia oivalluksia syntyy usein vasta silloin, kun ajaututaan umpikujaan, ei silloin kun pyritään tietoisesti vapautumaan normeista. Itsekin koen, että negatiivisen kehollisuuden hetket ovat kallisarvoisia pyönteitä, joiden varassa yksilö voi päästä kehollisesti kartoittamattomille alueille. Silloin on mahdollista, että kehossa kehkeytyy spontaaneja, omaksi koettuja eleitä. *Fit*-lehden haastateltavat kertovat, mitä tämä voisi tarkoittaa: Jorma Uotinen arvostaa kokemuksiaan ja arvioi: ”Sairaus näytti minulle liikkeen jokaisen millimetrin merkityksen ja tärkeyden.” (Arbelius *Fit* 4/2014, 28.) ”Tanssin joka päivä kotonani. Kyseessä ei ole treeni tai kehonhuolto, vaan kehoni tarve ilmaista itseään liikkeen kautta.” (Ibid. 31.) Minna Tervämäki puolestaan kuvailee kirjoitusprosessiaan: ”Kahden viikon jälkeen olin niin jumissa, etten tuolilta noustessani tahtonut saada kroppaa suoristettua. [-] Ratkaisin ongelman tuoliruletila. Istuin välillä satulatuolilla, sitten pallon päällä, välillä seisoin ja välillä istuin normaalilla tuolilla. Saattoi vaikuttaa levottomalta [-].” (Lukkari *Fit* 10/2014, 25.) Herkistyessään kuuntelemaan negatiivisen kehollisuuden hetkiään, hän tunnisti materiaalisuutensa tarpeet. Konventionaalinen malli kyseenalaistui. Riippumatta siitä, että keskittymisen oletetaan näkyvän asennon ylläpitämisenä, hän päätti tehdä toisin: ”Istuessanikin olen pienessä liikkeessä koko ajan ja teen venytyksiä vähän väliä. [-] Hyvä olo kehossa on tärkeämpää kuin se, näytänkö vähän hassulta.” (Ibid. 23.)

Negatiivisen kehollisuuden lisäksi hengitys ja ääni rakentavat yhteyttä kinesteettiseen olemiseen. Hengitys ei ole vain fysiologisia toimintoja, vaan emotionaalisesti latautuneita intiimejä materialisoitumia. Teknirationaalinen intressi kuitenkin ehkäisee yhteyttä tähän intiimiin. Parviainen (2006, 230–231) mainitsee joogan suljetut hengitystekniikat, joilla pyritään kontrolloimaan kehoa ja rajaamaan pois emotionaalisesti värittyneet yksilöhistorialliset tyylit hengittämään. Trampoliinivoimistelija Sara Parpala tietää, miten hengitys rytmitetään oikein: ”Vedän keuhkot täyteen juuri ennen ponnistusta ja hengitän ulos voltin lopussa.” (Vatka *Fit* 3/2014, 39.) Hengitys mieltyy *Fit*-lehdessä suljetuksi tekniikaksi, jota liikkuja ei voi kyseenalaistaa, koska hän on aina oppilas suhteessa ”oikean” tekniikan pitkäikäiseen auktoriteettiin. Hengitys myös liittyy juttuihin, joissa pääosissa on hyvinvoinnin edistäminen terapian mielessä.⁸⁷ Pilatesohjaaja Susanna Tanni toteaa pilates-hengityksen pelastaneen hänet vaikeasta parisuhteesta: ”Oikea hengitys on vahvistanut itsetuntoani ja opettanut rakastamaan itseäni.” (Valkila *Fit* 11/2014, 62–66.) Hengitykselle annetaan välineellinen rooli saattaa yksilö pois negatiivisen kehollisuuden tiloista, parantaa oloa ja suorituskyykyä.

Hengitystä voi kuitenkin ajatella myös elävänä asumisena ja varsinaisena yhteytenä ympäristöön, jossa liikkuminen tapahtuu. Kirjailija Riikka Pulkkinen kuvailee, kuinka hänen yhteytensä ympäristöön ja itseensä on luonnehdittavissa juuri hengityksen tematiikan kautta: ”Etsin juoksemisesta fiilistä, sitä että olen yhteydessä todellisuuden kanssa. Silloin hengitän maailmaa ja maailma hengittää minua. Olen hetken aikaa rauhassa, kaikki tuntuu sopivalta eikä ahdistaa.” (Aarnio *Fit* 6/2014, 27.) Käytäntö on osoittanut, että kynnys tulla hengitysyhteyteen ympäristön kanssa on kuitenkin usein korkea: naisen on vaikea antaa hengityksensä kuulua. Hengitys mieltyy intiimiksi osaksi omaa kehollisuutta, ja se halutaan pitää piilossa kuntosaliympäristössä. Syitä tähän voidaan pohtia ”Ähki, ähki!” -nimisen jutun kautta. Siinä asiantuntija toteaa, että ”peruspuntinnostaja” saa lisävoimaa ja tsemppiä ärinästä. Jutussa julistetaan, että ähkinä on merkki hyvästä treenistä, ääni joka kertoo ”oikeista treenivastuksista”.⁸⁸ (Lätti *Fit*

⁸⁷ Päälläseisonta helpottaa astmaoireita (Aarnio *Fit* 6/2014 67). Voice massage parantaa ryhtiä ja vireyttä (Honkasalo *Fit* 9/2014, 61). Mindfulness antaa pääkopalle palautumishetken (Valkila *Fit* 3/2014, 71).

⁸⁸ Kinnunen (2001, 83) huomauttaa, että kaikki kehonrakentajatkaan eivät pidä äänellistä elämöintiä tarpeellisenä, vaan kovasti ääntelevien ajatellaan vain ”esittävän ulospäin” oikeaa tekniikkaa. Kuntosaliharrastuksen valtavirtaistumisen myötä voisi pohtia, onko ääni nykyään keino erottua ”taviksista” ja mennä valistuneesta ”puntinnostajasta”, joka osaa käyttää oikeita vastuksia.

11/2014, 9.) Toimittaja kuitenkin toteaa kiusaantuvansa kanssatreenaajan ähinästä. Gallup-kyselyyn vastannut lukijakin mieltää äänet negatiivisiksi. Hän selittää: ”Samassa spinningissä käy mies, joka aloittaa ääntelemisen aina noin 30 minuutin jälkeen. Ääni muistuttaa hieman erilaista aktia kuin urheilusuoritusta. Tekisi mieli kysyä, että joko tulit – maaliin?” (Lätti *Fit* 11/2014, 9.) Treenaamisen äänet mieltyvät seksuaalisiksi ja siten epämiellyttäväiksi. Kuntosalikontekstissa oikeanlaisen kehollisuuden seksuaalisuus on luvallista vain visuaalisessa koodistossa, ei niinkään äänien tasolla.

Iris Marion Youngin mukaan epäröinti ja huoli oman kehon näkyvyydestä luonnehtii feminiinistä tapaa käyttää tilaa. Levittäytyminen ja jäsenten ojentaminen eivät siksi kuuluisi naisen keholliseen olemiseen. Hän tulkitsee rajoittunutta tilankäyttöä puolustautumisena niitä henkilökohtaisen tilan loukkaamisia vastaan, joita naiset kokevat arjessa. Puolustautumisen ylläpidon vuoksi nainen ei onnistu käyttämään koko kehonsa kapasiteettia. (Väätäinen 2007, 259.) Julia Penelope (1996, 135) puolestaan kuvailee feminiinisyyttä ahtaudeksi (*tightness*), joka saa naisen puristamaan itsensä ihonmyötäisiin vaatteisiin, toistamaan tiiviitä asentoja ja sopimaan pieniin tiloihin. Syvä hengittäminen kuitenkin vaatii rintakehän laajenemista ja keuhkojen täyttäminen sen ottamista, mikä itselle kuuluu – puhumattakaan ulospuhalluksesta, joka tuottaa purkautumista, hetkellistä antautumista. Hengittäminen laajenemisena vaatii siten naiselta laajempaa tapaa kehollistaa olemistaan. Hengitys tarpeen esittämisenä merkitsee vuorovaikutusta ympäristön kanssa ja hengitys rentoutumisena vapautumista kontrollista. – Kaikki varsin erilaista olemista kuin mihin naisia yleensä sosiaalistetaan.

Heinämaa tarjoaa käsitteellistä apua siihen, miten tämä erilainen oleminen voidaan ymmärtää. Tyylin käsitteen kautta feminiinistä identiteettiä ei tarvitse mieltää opitun feminiinisyyden pysyvyytenä tai tiettyinä olemuksena, vaan tyyli on pikemminkin tulemista omaan olemiseen tässä ja nyt. Käsitteen voima on siinä, ettei se rajoitu mihinkään tiettyyn elimeen tai toimintaan vaan ilmenee yksilön ominaisuuksien ja tekojen muodostamassa kokonaisuudessa. Se on luonteeltaan dynaamista, muutoksille avointa. (Heinämaa 1996, 156–159.) Näin erinäköiset ja eri tavoin liikkuvat kehot ilmaisevat tyyllillistä eriytymistä, eivät hierarkiaa siitä, mikä keho on lähimpänä ideaalikehoa. Kehollisuus tyylinä avartaa naiskehon merkityksiä, jolloin liikunnassa voimme puhua naisten välisistä kehollisista, toiminnallisista ja kokemuksellisista eroista arvostaen.

Fit-lehden osallistuminen ahtaisiin konventionaaliin kertomuksiin taukoaa hetkittäin naisten kertoessa kehollisista tyyleistään. Sara Parpala ei ole huolissaan siitä, ettei hän täytä esikuvallisen naiskehon ulkonäkömääreitä: ”Trampoliinilla ponnistus lähtee reisistä, pohkeista ja pakaroista. Ennen inhosin isoa alakroppaani, enää ei haittaa, vaikka saappaat eivät mene pohkeista kiinni.” (Vatka *Fit* 3/2014, 39.) Skeittaaja Lotta Luoma tiedostaa laistavansa lajin liikenormistoa: ”Skeitata voi todella teknisesti, mutta oma tyylini on aika räkäinen ja muistuttaa kuulemma surfaamista.” Silti hän ei keskity liikkeen ulkoisten piirteiden korjaamiseen. ”Laudalla uppoudun omaan maailmani, aivan kuin olisin meditaatiossa,” hän kuvailee. (Lätti *Fit* 7-8/2014, 37.)

Kinesteettisyydellä onkin vahva kytkös affektiivisuuteen. Anu Laukkanen painottaa, että tunteet ovat aina poliittisia ja historiallisia eli niillä on yksilöpsykologista tasoa laajempi merkitys. Tunteet tekevät asioita: ne sekä liikuttavat että kiinnittävät liikkujaa tiettyihin aikoihin ja paikkoihin, mutta ne myös pönkittävät vallitsevaa sosiaalista järjestystä. Hän ehdottaa ottamaan vakavasti affektien kontekstisidonnaisuuden, jotta niitä tarkastelemalla voisimme saada tietoa samuuden ja eron vaihtelevista asteista. (Laukkanen 2012, 191–194.)⁸⁹ Jos ottaisimme affektiivisuuden tosissaan, emme odottaisi kielteisistä tunteista vapaata liikuntaa, vaan saattaisimme huomata myös kanssaliikkujan negatiivisen kehollisuuden hetket: noloistumisen, kateellisuuden, ärsyyntymisen, kyllästymisen, surun. Ne opettaisivat uutta liikkuvista naisista ja heidän olemisestaan: mikä kussakin liikuntahetkessä meissä liikkujissa on samaa, mikä erilaista ja miten liikutemme tästä moninaisuudesta. Tunteellistuminen yhdessä ei siis tarkoita, että tuottuisi homogeeninen ryhmä, jossa jokainen liikkuja kokee ”samaa” tunnetta yhdessä. Ahmed (2014, 31) linjaa, että eettisesti tarkasteltuna vaatimus onkin, että yksilöt toimivat sen pohjalta, mitä he eivät tiedä eivätkä tunne (toisen ihmisen emotio), pikemminkin kuin sen pohjalta mitä he jo kuvittelevat tietävänsä.

Ajattelen, että kinesteettisellä tietämisellä on ikään kuin oma ulottuvuutensa, joka ei järjesty mutkattomasti propositionaalisen tiedon sfääriin⁹⁰. Kinesteettisen tietä-

⁸⁹ Liikunta liitetään usein elämyksellisyyteen, joka on kuitenkin täysin eri asia kuin affektiivisuuden pohjalta toimiminen. Elämys yhdistetään hauskuutukseen, jossa esimerkiksi mukaansatempaava musiikki tai iloinen ohjaajapersoona ovat viihteellisen tapahtuman avainasioita.

⁹⁰ Analyttisen filosofian perinteen vaalima käsitys propositionaalisen tiedon ensisijaisuudesta sulkee ulkopuolelleen laajan alueen ihmisen toimintaa ja elämää, jossa voidaan ajatella olevan kyse erilaisesta tiedosta, esimerkiksi ”hiljaisesta tiedosta” tai taito-opista (Parviainen 2006, 68).

misen käsitteellinen merkitys voidaan vetää yhteen: 1) Se sulkeistaa klassisen mekaniikan liikekäsityksen tarkastellessaan, miten liike ilmenee yksilölle itselleen. 2) Kokemus kehon liikkeistä avaa tärkeän eettisen, sosiaalisen ja emotionaalisen kanavan maailmaan. 3) Kinestesialla on välittävä rooli, koska se mahdollistaa muiden aistien toiminnan. Tuntemukset koskevat liikkeen laatua, nopeutta, voimaa, jännitettä, suuntaa ja virtaavuutta, toisin sanoen koko kehollisen olemisen rikkautta. (Parviainen 2006, 9-30.)

ILMAUKSISTA TUNNUSTELEVAAN KIELEEN

Kieli on korkein ja aina ensimmäinen kaikista niistä vaatimuksista, jotka me ihmiset itse voimme tuoda mukanamme puheeseen. Kieli johdattaa meitä ensimmäiseksi ja taas viimeiseksi kohti asian olemusta. (Heidegger 2009, 73.)

Näillä sanoilla Heidegger ehdottaa, että kielenkäytön tapaan kiinnitettäisiin huomiota. Hänen mielestään nykyihminen käyttää kieltä epärunollisesti eikä oleminen siksi pääse yhteyteen varsinaisen kanssa. Kielestä on tullut tyhjä ilmaisun väline, johon oleminen ei voi kotiutua. Kieltä pitäisi herkistyä kuuntelemaan, sillä vasta runollinen kieli sallii varsinaisen asumisen. Ymmärrän Heideggerin sanoman kutsuksi kinesteettiseen olemiseen. Samalla se on mahdollisuuksien avautumista, koska ”mitä runollisempi runoilija on, sitä vapaampaa, toisin sanoen avoimempaa ja valmiimpaa odottamattomalle on hänen sanontansa” (Ibid. 74).

Runollinen on Heideggerille jonkin vielä sanomattoman sanomista (Santanen 2006, 278). Mikä siis voisi olla parempi kielellistämisen tapa kuin runollisuus silloin, kun puhuttavana on kinesteettinen kehollisuus, joka on pysytellyt mykkänä liikuntakontekstissa. Runollisuuden kielirakennetta Heidegger kuvaa ”pyörteeksi”, jolla on voima liikuttaa ihmistä. Sami Santanen (2006, 281) näkee runon voiman näin: ”Runon sanominen pyörii siinä määrin, että tasainen ja objektiivinen merkitysodotus osoittautuu voimattomaksi.” Pyörteessä avautuu se ”metafyysinen ahdinko”, joka syntyy nykyihmisen hukattua omimman olemisen ”kysymyksenarvoisuuden”. Koska todellinen runollisuus ei tarvitse yhteyttä kuvallisuuteen, runollinen kieli sallii olemisen äänen vihdoin puhua omimmassa muodossaan. Runouden perusvire on ”intiimiys” olemiseen. Vireeseen kuuluu ”vastavire”, joka merkitsee ”murheen ja ilon kiistaisaa yhteyttä”. (Santanen 2006, 283–284.) Ymmärrän tämän niin, että oleminen otetaan vastaan sen kaikkine piirteineen. Myös negatiiviselle kehollisuudelle on paikkansa runollisessa kielessä.

Fit-lehden kieltä luonnehtii ehdottomuus, joka pysäyttää pyörteisyyden. Lukijaa käskytetään: Rasvaa pois, lihasta tilalle! Lisää rautaa! Kyykkyy, ylös! Nyt otetaan löysät pois! Jutut vilisevät superlatiivi-ilmauksia, jotka puhuvat ”täyden kympin kropasta”, ”parhaasta pepusta” tai ”timanttisimmista hetkistä”. Kieli pystyttää vastakohtien maailman, jossa on valittava puolensa: Timmi vai löysä? Fiksu vai tyhmä? Tehokas vai toimimaton? Dikotomiat tekevät ajattelusta suoraviivaista: välimuotoja ei ole. Puheta-voissa korostuu kartesiolainen kuvallisuus ja subjektin halu hallita materiaa. Lihakset kaivetaan esiin, elintavat laitetaan remonttiin ja krempat pidetään loitolla. Pitää tuntua ”hurja polte”, kroppa saa ”huutaa hoosiannaa”. Aina on olemassa liikkeen helppo taso ja haastava taso, jotka kuuluvat itsestäänselvästi tietyille kehoille. Asiantuntija sanoo: ”Tee liike joko miesten tai naisten punnerruksena, mutta siirry haastavampaan versioon viimeistään siinä vaiheessa, kun saat 8-12 naistenpunnerrusta.” (Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 31.) Heideggerilaisittain ymmärrettynä *Fit*-lehden kieli on jähmettänyt olemisen ideaalikuviksi ja tyhjiksi ilmauksiksi, joista puuttuu runollisuuden avoimuus.

Irigaray ilmaisee asian vielä voimakkaammin. Hänen mielestään ajattelu on jäänyt kiinni muotoon, jota hän kutsuu ”tappavaksi hierarkiaksi” (Irigaray 1996, 139). Hierarkia on tappava, sillä ylempi napa ainoana tunnustettuna normina pyrkii aina hävittämään toisen, eikä asetelmassa ole tilaa eroille. Irigaray näkee tarpeen naisisen kielen kehittelylle, jotta naisen oleminen voisi olla muutakin kuin puute. Koska ei ole olemassa tällaista kieltä, naisten on vaikea olla itselleen, itsessään. (Ibid. 127.) Vallitseva kieli on naiselle ”asuinkelvoton”, sillä se on universaalia puhetta, jossa subjekti ei tunne eikä aisti. Siinä liha on kaikonnut puhujasta. (Ibid. 135.) Tilanne edellyttää, että luodaan naisen asumisen salliva kieli, kehollinen kieli kaikkine ulottuvuuksineen, jotka vastaavat myös naisen ulottuvuuksia (Ibid. 129). Samoin kuin naisen mielihyvä ymmärretään psykoanalyttisessä katsannossa ajallisesti määrittämättömänä ja yksittäisiin ruumiinosiin paikantumattomana, hänen kielensä virtaavuus ja moniselitteisyys ylittää lineaarisuuden ja tyyllillisen yhtenäisyyden. Syntaksin sijasta keskitytään kielen rytmillisiin ja metaforisiin piirteisiin. (Palin 1996, 236.)

Sanotun pohjalta voidaan arvioida, ettei *Fit*-lehden kieli auta liikkuvaa naista vapautumaan logoksen laista: se on kodittomuuden ja utopian kieltä, juttelun tyyssija ja keneen tahansa pakenemisen polku. Irigaray ennakoi, ettei sysäys kotiutumisen sallivan kielen synnylle tule kuitenkaan olemaan vaivaton:

annat ylväyden kannatella.” Sen sijaan, että käskettäisiin nousemaan ripeästi istumaan, voisiko herätellä tuntemaan miten ilmavirta sivelee kasvoja ja hulmuttaa hiuksia? Sen sijaan, että haluttaisiin laskeutua hallitusti, voisiko viipyä ja tuntea maan vetovoiman? (Vrt. Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 34–35; Haikarainen *Fit* 6/2014, 14–21.)

Kielikuvien valinnalla on merkitystä, kun tavoitteena on kotiutua kehoon niin, ettei kartesiolaisen subjektiuden objektivoiva valta pääse enää tuottamaan etäisyydenottoa. Voidaan miettiä, kuinka naisia voimauttavaa oikeastaan on joogassa sanoa näin: ”Kuvittele itsesi haitariksi, vedä happea sisään niin että palkeet leviävät” (Belitz-Henriksson *Fit* 4/2014, 48). Miksi naisen pitäisi ajatella itseään esineenä? Miksi naisen pitäisi mieltää kehonsa passiivisena soittimena, jota joku kiskoo auki niin että palkeet leviävät? Miksi korostetaan kuvittelua eli kuvan kehittämistä, mielen operaatiota), jos tavoitteena on aidosti ”kuunnella kehoa” ja syventyä kehoon ilman katsomisen tarvetta? Miksi naisen kehollisuus ilmaistaan edelleen ilman varsinaisen asumisen sallimista?

Irigarayn kieli puhuttelee väkipakon sijasta rakastavilla sanoilla. Hyväilyn käsite on yksi niistä metaforista, joilla hän kumoaa erillisyyttä ja hallinnan vaateita. Hän luonnostelee hyväilyä, joka ei tarvitse näköaistia liikuttuakseen: ”Kosketuksen paikalla ei ole yhtäkään löytöä, jota pitäisi tutkia perin pohjin. Sisäisimmässä kosketuksessa luovutetaan jotakin, joka jää näkymättömäksi. Tuntoaistimus havaitaan, mutta se ylittää katseen rajat, eikä alastomaksi paljastaminen kiinnosta sitä.” (Irigaray 1996, 212.) Hyväilevä liike olisi kuin kosketus, joka viipyy rakentaen rakastavaa pesäpaikkaa erotettuina olleille, mielelle ja keholle. Irigaray (1996, 209) kirjoittaa: Hyväilyssä ”tunteva ja tunnettu irrottautuvat huimaavaan pyörteeseen, upottautuvat vielä muodottomaan [-], missä syntymää ei vielä ole sinetöity omaan identiteettiinsä. Jokainen subjekti menettää siellä hallintansa ja kulkutiensä. Tätä polkua ei ole valmiiksi tallattu eikä viitotettu [-].” Liikkuessaan kuntoilija voi haltioitua, mikä purkaa arkisia dikotomioita ja identiteettioletuksia. Yksilö saattaa heittäytyä tekemiseen, johon ei rationaalisesti uskonut pystyvänsä. Pyörre kutsuu yhteenkuuluvuuteen kehon kanssa, jolloin saumattomuudesta syntyy uutta olemisen tyyliä. Hyväilyn huomassa viipymällä kaikki aistit tulevat mukaan ja päästään teknisrationaalisen järjen ulkopuolelle, kaikkien mittojen (kehonkoostumuksen, vaatekoon, liikkeen geometrian, painovastusten) yli ja ohi.

Hyväily tapahtuu liikuntatilanteessakin aina sukupuolitettun kehollisuuden maastossa. Virpi Lehtinen (2000, 231) kirjoittaa: ”Irigaraylle hyväily merkitsee risteystä, jon-

ka vastavuoroisuudessa subjektiivinen ja intersubjektiivinen” voivat astua eettiseen suhteeseen. Jokaisen kuntoilijan kehollinen elämysmaailma avautuu liikuntatilanteen pyörteeseen, jolloin yksilö voi vaikuttua toisen avaamasta liikkeestä itsessään. Erilaisista lähtökohdista käsin liikkeeseen tullessa liikkeelle ei aseteta ennalta päämäärää. Mahdollistuu siis liike, jossa voidaan ”pyrkiä ei-mihinkään”. Tässä piilee hyväilyn arvo: Jokainen liikkuja voi tuottaa liikettä juuri hänen sukupuolitetusta kehostaan käsin. Jokainen saa elää liikettä omalla tavallaan. Hyväily sallii omimman olemisemme olla kehollisesti toisenlaista kuin fantasioiduissa narratiiveissa.

KODITTOMUUDESTA VARSINAISEEN ASUMISEEN

Miellän Heideggerin kodittomuuden ajatuksen kinesteettisen tunnun puuttumisena. Kun liikkuja ei ole muodostanut tuntevaa suhdetta tekemiseensä, hänen olemisensa on kodittomuutta, kehon outoutta. Kyse on kartesiolaisen subjektiuden tuottumisesta. Yksilö liikkuu, mutta hän ei kotiudu liikkeisiin eikä kehoonsa. Muuttuja Katja W. ilmaisee elämänmuutosprojektiin kotiutumattomuuttaan: ”En koko projektin aikana ole ehtinyt ollenkaan syventyä itseeni ja tunteisiini enkä ajatella fiiliksiäni. Uskon, että asiat selkenevät nyt, kun on aikaa pysähtyä.” (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 45.) Jos liikkujaa opetetaan vain rationaalisesti muistamaan oikea vartalon linjaus, hengitysrytmi tai liikerata, hän menettää asumisen liikkeessä. Suoritusorientaatio ja teknisrationaalinen tieto ajavat kinesteettisen maailmassa-olemisen yli. Katja W. kuvaa projektia juuri kinesteettisen kehollisuuden sivuuttamisena: ”Olen oppinut uusia liikkeitä ja tekniikkani on parantunut. Ennen olin tehnyt liikkeitä väärin.” (Ibid. 46.) Väärin tekeminen tekniikan näkökulmasta on aina visuaalisesti vääränlaista sijoittumista tila-avaruudelliseen koordinaatistoon, ei keskusteluyhteyden tai tuntuman puuttumista omaan kehoon.

Liikuntakulttuuri sivuuttaa usein kinesteettisen kartoittamisen aikaa vaativana prosessina, joten teknisesti taitavalla liikkujalla ei välttämättä ole lainkaan kinesteettistä tietoa taidostaan. Parviainen (2006, 94–95) selittää: ”Kinesteettisen tiedon syntyminen edellyttää kuuntelevaa asennetta liikkumiseen, herkistymistä tunnustelemaan ja erottamaan erilaisia liikkeen kvaliteetteja.” Laakso (*Fit* 12/2014, 98) kiteyttää aikamme haasteeksi sen, miten yhdistää palava halu kehittymiseen ja kiireinen elämäntahti, jossa pysähdytään harvoin kuulostelemaan. Oletetaan, että ikään kuin ”pitäisi valita tekekö työtä vai tunteeko elämää”. Kun halutaan timmi keho ennätysajassa, liikkeen

tunnusteluun ei ole aikaa, ainoastaan mekaaniseen tekemiseen. Päiviä puuscutetaan läpi suorittamalla. Katja W. todentaa: ”Herään neljästi viikossa klo 5.45 kuntopyöräilemään 40 minuutiksi. Olisi ihana liikkua ulkona, mutta ajankäytöllisesti kotitreeni on paras vaihtoehto.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 49.) Se, mikä olisi ”ihanaa” mieltyy tavoitteisiin pääsyn hidasteena. Liikkumisen ymmärtäminen mekaanisena työnä, ei auta löytämään kinesteettisesti koettua kehollisuutta, jossa ulkona liikkumisen ihanuus yhdistyisi tavoitteisiin ja yksilön omimpaan maailmassa-olemisen tyyliin.⁹¹

Kinesteettisessä eläytymisessä liikkujan on mahdollista herkistyä aistimaan varsinaista olemistaan. Riikka Pulkkinen toteaa, että vastoin vallitsevaa liikunta-ajattelua hän ei koskaan lähde lenkille kuluttaakseen kaloreita. Hänelle lenkkeily on syvällisempää maailmassa-olemisen tyyliä: ”Hahmotan uutta paikkaa juoksemalla. Kuuntelen musiikkia ja maisema soljuu minuun ja minusta ulos.” (Aarnio *Fit* 6/2014, 27.) Mielestäni kinesteettinen eläytyminen merkitsee myös avoimuutta, jossa kuukausiksi eteenpäin laaditun harjoitusohjelman sijaan tilannekohtaisen tuntuman annetaan johdattaa liikkumista. Artisti, crossfit-ohjaaja Elastinen on ottanut tilannekohtaisen lähestymistavan harjoitteluunsa: ”En noudata orjallisesti mitään ohjelmaa, vaan olen vienyt crossfittiä omaan suuntaani. Kutsun harjoitteluani kikkailutreeniksi. Liikkumisen pitää olla hauskaa: jonain päivänä seison käsilläni, toisena riehun kahvakuulien kanssa.” (Noronen *Fit* 1-2/2014, 22.) Myös Katja W. aikoo muuttaa asiantuntijoilta oppimaansa rutiinia avoimemmaksi: ”Jatkossa aion olla armollisempi itseäni kohtaan ja harrastaa juoksua, pyöräilyä ja rullaluistelua, siis lajeja, joista tykkään.” (Belitz-Henriksson *Fit* 5/2014, 49.)

Jaana Pelkonen ilmaisee avoimuuteen perustuvan liikkumisen myönteistä virettä. Juoksulenkit ovat hänelle kaikkea muuta kuin työtä: ”Tanssin ja laulan juostessani. Toivon, ettei kukaan näe hyppelyäni.” (Rapo *Fit* 11/2014, 24.) Hän ilmaisee, miten kinesteettinen tieto omasta kehosta on ohjannut tekemistä. Vaakakupissa painaa hyvä fiilis ja kysymys siitä, pitäisikö sittenkin tähdätä fyysiseen kehittymiseen: ”Lenkkieni pituudet vaihtelevat oloni mukaan. [-] En käytä syke- tai matkamittareita, mutta tiedän, että matkaa pitäisi hiljalleen kasvattaa, jotta kehittyisin. Tiedän myös, että kaikenlaisia in-

⁹¹ Unohtuu helposti, ettei timmiys automaattisesti takaa hyvinvointia. Laiha, treeniohjelmilla ohjelmoitu keho esitetään onnellisuuden perikuvana, vaikka epärealistinen suunnitelma vie omimmasta olemisesta etäälle ja ylikunnon riskirajalle. Asiantuntijakin (Haikarainen *Fit* 6/2014, 15) toteaa vain ohimennen, että pyykkilautavatsan saaminen vaatisi joiltakin naisilta terveyden kannalta liian alhaista rasvaprosenttia.

tervalliharjoituksia olisi olemassa, mutta juoksen silti fiiliksen mukaan. Olen aina ajatellut juoksun olevan luonnollista, mutta olen kyllä harkinnut juoksukoulua: mitä jos jostain kannattaisi sittenkin tehdä toisin?” (Ibid.) Ristiriitoja syntyy, koska kinesteettinen ja propositionaalinen tieto asetetaan joko-tai –asetelmaan. Kehittymisen imperatiivin sisäistettyään liikkujassa huolta herättää sekin, että valinta mieltyy kohtalokkaana: väärä valinta romuttaa kehityksen. Kysyn, miksi olisi valittava vain toinen. Miksi ei voitaisi pyrkiä synteysiin tai positiiviseen eroon kahden välillä?

Irigarayn luenta (1996, 91–102) Descartesin ihmettelystä antaa mahdollisuuden tulkita, miten saapua kotiin kinesteettiseen kehollisuuteen. Hän näkee, että Descartesille ihmettelyn paikka on mielessä. Poiketen tästä hän sanoo, ettei ihmetys ole puhtaan tajunnan asia, sillä ihmettely alkaa kun jokin kutkuttaa uteliaisuutta ja kaikkia aistejamme. Toisin sanoen koko materiaalista olemistamme. Descartesille ihmettely on keino vastata kysymykseen siitä, mikä ihmettelyn kohde on, mutta Irigaray runoilee ihmettelyä, joka ei pakota vastaamaan lopullisesti koskaan. Descartes haluaa vapautua ihmettelystä tutkimalla kerran kaiken perinpohjaisesti ja etsimällä mahdollisimman paljon tietoa kohteesta. Irigaray taas rohkaisee liikahtamaan ihmettelyyn uudestaan ja uudestaan. Ihmettely on siis avoimuuden tila, jossa ennakko-odotukset ja aikaisempi tieto eivät lukitse tulkintoja. Liikuntakontekstissa tämä voisi tarkoittaa, että samalla kun antaudumme liikkeelle, liikettä tulisi aistia kuin se tapahtuisi kehossamme ensimmäistä kertaa. Ihmettelemällä liike jatkuvasti yllättää meidät, vaikuttaa meistä uudelta ja erilaiselta kuin millaisena sen muistamme tai otaksuimme, että sen tulisi olla. Liikkeessä voimme pysähtyä tunnustelemaan ja elää kysymyksessä omasta kehostamme.

Kinesteettiseen kehollisuuteen kotiutuminen olisi siis mielen ja kehon saattamista yhteen, fenomenologisesti ilmaistuna ihmisen kokonaistumista. Koski (1991, 1-7) antaa ymmärtää, että vain harvat liikuntamuodot tarjoavat liikkujalle mahdollisuuden tavoitella kokonaistumista ja elämänhallintaa. Jooga ja budo ovat hänelle lajeja, jotka huomioivat ihmisen kokonaisuutena. Siten ne eroavat osittavasta liikunnasta, jota valtaosa lajeista edustaa. Tämä jako itsen löytämistä tukevaan ja toisaalta ihmistä osittavaan liikuntaan uusinnetaan implisiittisesti uudemmassa tutkimuksessa, jota aineistossani edustavat Parviainen (2006), Väättäinen (2007) ja Välipakka (2005). Käsittelytapa näyttää tanssin muista liikuntamuodoista erillisenä vapauden sfäärinä, joka jollain ratkaisevalla tavalla muuttaa kehoa normeista vapaammaksi. Kinesteettisyydestä kirjoit-

tamista vaivaa se, että eläytyvä kehollisuus liitetään poikkeuksetta tanssiin eikä kinesteettisyyden näkökulmia edes yritetä siirtää muuhun liikuntaan. Tämän siirron kehittyminen on missio, johon näen erityistä tarvetta. En näe mitään syytä sille, miksei kinesteettisen kehollisuuden lähtökohtia voitaisi siirtää osaksi käytännön fitness-liikuntaa.

Miksi liikuntamuodot pitäisi nähdä toisistaan erillisinä saarekkeina, joissa kaikissa täytyy välttämättä hyväksyä tietyt lajiominaiset, konventionalisoituneet tekemisen periaatteet? Eikö ole kuitenkin niin, että liikunnan tulisi palvella kehollisuuttamme eikä toisin päin, että kehollisuutemme palvelisi vain liikuntamuodon sisäistä logiikkaa? Elämänmuutosnelikon ohjaaja sanoo: ”Joogassa tärkeintä on kuunnella kehoa. Päinvastoin kuin kuntosalilla, joogassa ei mietitä, miltä kroppa näyttää, vaan miltä se tuntuu.” (Belitz-Henriksson *Fit* 4/2014, 46.) Miksi joogasta poiketen kuntosaliharjoittelun pitäisi pysyä jatkossakin näkymisen, eikä tunnustelun paikkana? Miksei saliharjoittelua voisi aloittaa joogaohjaajan sanoin: ”Kerro kehollesi, että olet valmis harjoitukseen. Tämä on sinun huoneesi, sinun vartalosi, sinun hengityksesi, sinun treenisi.” (Ibid.) Mitä muuta kehollisuutemme silloin saattaisi salilla olla?⁹²

Parviainen (2006, 95) suuntaa sitä, miten ammattilainen voisi herätellä liikkujia kinesteettisyyteen. Hyvä opettajuus edellyttää hänen mukaansa oman kehon tunte-
musta ja sosiaalis-emotionaalis-kognitiivista tietoa. Opettaja voi kehittää sopivia opetusmetodeja vain jos hän kykenee oman kehonsa kinesteettisen tiedon kautta eläytymään toisen keholliseen tilanteeseen ja kysymään liikkujien situationaalisia mielenkiinnonkohteita sekä motivaatioita. Kinesteettiseen eläytymiseen perustuva opettaminen on erilaista kuin jäljittelyyn ja mallioppimiseen perustuva. Se on liikkeen tulokselle avointa. Kuulen Irigarayn (1996, 207) sanoissa kinesteettisen oppimistilanteen kiteytyksen: ”Se on tulemista, jota ei voi mitata kuoleman voittamisella vaan kutsumalla itseä ja toista syntymään. Kummatkin järjestelevät ja kunnostelevat tulemisen ympäristöä, ruumista ja kehoa sulkematta huonetta, taloa tai identiteettiä.” Tähän vapau-
teen ja avoimeen liikkeeseen olen luonnostellut tietä aistivan eläytymisen, tunnustele-
van kielen, negatiivisen kehollisuuden kokemisen ja ihmettelystä viipymisen kautta.

⁹² Juoksukoulujakin voisi toteuttaa kinesteettisen kehollisuuden vaalimisena, jolloin pyrkimyksenä olisi edesauttaa kotiutumista kehoon: kinesteettinen ja teknisrationaalinen tieto voitaisiin tuoda yhteen ilman vastakkainasettelua.

Olen edellä esittänyt, että vallitseva *Fit*-lehden kehollisuusparadigma perustuu kartesiolaiselle dualismille, teknisrationaaliselle suorittamiselle, rakkauden fantasian toistamiselle ja negatiivisen kehollisuuden vaimentamiselle. Murtumat paradigmaan syntyvät näiden lähtökohtien ohittamisista. Myönteinen sävy ilman pakkoa ja epämiellyttävyyttä syntyy, kun yksilö aistii ja asuu yhteydessä ympäristöönsä. Rationaalisen tietämisen rinnalla hän tuntee materiaalisesti, mitä hänen maailmassa-olemisensa kehkeytyminen on. Hän keskustelee tässä kotoudessaan itsensä kanssa, toimii kekseliäästi ohi ja yli normien. Irigarayn (1996, 206) mukaan aistillisuus voi avata ja kääntää toiseksi vallitsevan maailmanjärjestyksen, sillä aistien avautuessa subjektin ja objektin etäisyys asettuu kyseenalaiseksi. Se voi kaataa kaikki kulissit, joihin keho on asetettu esille, kaikki määritelmät joihin keho on vangittu, käsikirjoitukset joihin liike on sidottu.

Fit-lehden linjatessa ”Liiku rakkaudesta, älä itseinhosta.” kehollisuus assosioidaan positiiviseen arvoon, mutta samalla kätkeytyy vihan ja inhon läsnäolo. Rakkaudesta tulee naiskehon liikkumisen imperatiivi: rakastaminen on merkki sopivan feminiinisyyden toteuttamisesta. Ahmed (2014, 126) erottaa toisistaan identifiikaatioon perustuvan rakkauden olemisena (*love as being*) ja idealisaatioon perustuvan rakkauden omistamisena (*love as having*). Kehollisuuden yhteydessä käytän käsitteitä selkiyttämään, mikä *Fit*-lehden fantasioidun rakkauden narratiiveissa on mielestäni erityisen ongelmallista. Rakkaus olemisena suuntautuu laajenemaan, ottamaan tilaa itselle eli tunnustamaan kehon subjektiuden maailmassa-olemisen edellytykseksi. Se kutsuu kuromaan umpeen etäisyyden ja eronteon mielen ja kehon väliltä. Sen sijaan rakkaus omistamisena idealisoi kohteensa, eikä orientaation piirissä rakastettua kehoa lähestytäkään ihmettelyn ja opettelun mielessä. Kehon oma luonne ei vaikuta siihen, millaiseksi subjekti sen idealisoi. Tämä rakkaus ei vie subjektia uusille sijoille eikä muuta sen olemisen paikkaa, pikemminkin subjekti haluaa napata rakkauden kohteen osaksi omaa paikkaansa ja siirtää toisen (kehon) sijoiltaan vieraalle maaperälle. Tämä rakkaus syntyy halusta ottaa haltuun ja omistaa toinen, kun taas rakkaus olemisena syntyy halusta vaalia.

Kun rakkaus kuntoilussa on halutun omimista, Ahmedia (2014, 127) mukaillen keho itsessään ei ole varsinaisesti se, jota liikunnassa juhlitaan. Arvostamisen akti vasta luo arvon: idealisoituun objektiin (kehoon) investoiminen liikuntaharrastuksen kautta lisää arvoa, jota yksilö sitä kohtaan tuntee. Arvo syntyy kun kehoon tuhlataan paljon aikaa ja ponnistelua. Kehosta tulee liikkujan silmissä ”rakastettava objekti”. Rakkaus

fantasioituun kehoon ei siten ole liitoksissa kehoon itsessään, vaan rakkaus syntyy subjektin halusta käsin. *Fit*-lehden välittämällä kehollisuusparadigmalla on näin hyvin vähän tekemistä itse materiaalisen kehon rakastamisen kanssa.

5 LOPUKSI

Kehoista ei voi puhua ilman poliittista kannanottoa. *Fit*-lehtikin ajaa tiettyjä intressejä, vaikka niitä ei julki tuotaisikaan. Ryhmäliikuntatunnit ja personal trainer – ohjaus yhtä lailla tuottavat puhetta kehoista tiettyjä kehollisuuskäsityksiä tukien. Tämä kirjoitus pyrkii osoittamaan, että neutraalia puhetta kehoista ja kuntoilusta ei ole. Liikunta on politiikan aluetta. Herää tarve tiedostaa, millaisia oletuksia ja intressejä vallitseva kehollisuusparadigma pitää sisällään ja toisaalta, mitä se sulkee ulkopuolelleen.

Olen muotoillut *Fit*-lehden kehollisuusparadigmaa kahden näkökulman kautta, fantasioidun kehollisuuden ja negatiivisen kehollisuuden kautta. Havaintoni on, että liikkuminen ”rakkaudesta, ei itseinhosta” on luonteeltaan ambivalentimpaa kuin liikuntakulttuurissa myönnetään. *Fit*-lehti korostaa fantasioitua kehollisuutta, joten pintatasolta katsottuna orientaatio näyttää myönteiseltä ja voimaannuttavalta puheelta rakkaudesta. Rakkauden tunnun säilyttäminen kuitenkin vaatii aktiivista ja jatkuvaa negatiivisen kehollisuuden häätämistä kokemuspiiristä ulos. Näin suuntautumista tekemiseen ohjaa usein inhoon, vihaan tai pelkoon kytkeytyvä huolehtiminen. Kartesiolaisen subjektin pyrkimys eheyteen, hallintaan ja etäisyydenottoon uusinnetaan suhteessa kehoon, joka näyttäytyy kaaosmaisena, yksilöä kiusaavana ja houkutuksille alttiina luontokappaleena. Tarkoituksen tuntu elämistodellisuuteen pyritään rakentamaan liikunnan järjestyksen ja teknisrationaalisen haltuunoton kautta.

Kertomus liikuntakulttuurin rakkaudesta kehoon toteutuisi täydellisenä nautintona, ellei olisi sääntöjä rikkovaa pelottavaa hirviötä, joka kaiken aikaa tunkeutuu häiritsemään kiintymyksen ja onnen kokemista. *Fit*-lehti antaa tälle hirviölle monia hahmoja: se on pehmeä, ryhdytön, rasvainen, epäseksuaalinen, epämuodostunut, kivulias, uhkaava, paha toiseus, johon ulkoistetaan kaikki se, mikä fantasioidussa rakkaussuhteessa epäonnistuu. Tämä vihollinen puhutaan itsestä ulkopuoliseksi toiseksi, joka peittää alleen ideaalisen kauniin, pystyvän, moraalisesti oikean ja heteroseksuaalisesti haultavan kehon. Tätä negatiivisen kehollisuuden toista inhotaan, vihataan ja pelätään,

koska se oletetaan vieraaksi, vaikka pikemminkin se tulisi ymmärtää osana jokaista kehoa kinesteettisen kehollisuuden moninaisuutta sallivassa mielessä. Kehon ambivalentti, normeja horjuttava luonne pyrkii kuitenkin kätkeytymään *Fit*-lehden sivuilla.

Hahmottuvan kehollisuusparadigman puitteissa suostutaan rakastamaan ainoastaan konditionaalisesti: rakkaussuhde on voimissaan vain, jos rakkauden kohde suostuu olemaan idealisoidun toiveen mukainen. Kehoa rakastetaan tällöin omistamisena. Halu kohdistuu ideaalisen olemuksen saamiseen itselle. Materiaalisuudessaan kehoa ei kuitenkaan voi koskaan lopullisesti omistaa tiettyinä olemuksena, sillä keho on jatkuvassa tulemisen tilassa, muutoksille altis. Keho materiaalisuudessaan on aina ambivalentti. Fantasioidun kehollisuuden tilalle ehdotan siksi kinesteettisen kehollisuuden näkökulmaa, joka hyväksyy kehon epäräisyyden ja tulemisen moninaisuuden: kehollisuudessa voi ainoastaan tunnustella ja viipyä sellaisena kuin se täälläolon omimpana olemisena kulloinkin ilmenee: ei tarttuen ja omistaen vaan ihmetellen ja hyväillen.

Kinesteettisesti ymmärrettynä rakkaus olisi yhteyden luomista kehoon sen kaikissa olemismahdollisuuksissa, myös kivun tai esteettisen normin rikkomisen hetkissä. Liikkujan ei ole pakko tyytyä vain kodin tuntuun, joka syntyy kenen tahansa valintoihin lankeamisen tuottamasta tyyneydestä. Varsinainen kotiutuminen kaikin aistein elettyyn olemiseen on mahdollista. Kinesteettistä tuntumaa voi opetella. Lisäksi uskon, että kaikkea liikuntaa voidaan järjestää uskottavasti ja taloudellisesti kannattavasti niinkin, että lähtökohtana on kehollisen kodittomuuden sijasta kinesteettinen elämistodellisuus. Painotan, että fantasioidun kehollisuuden näkökulma antaa kinesteettiseen kehollisuuteen verrattuna ratkaisevasti erilaiset vastaukset siihen, mitä liikunnan kontekstissa merkitsee rakkauden tuntu, kodin tuntu ja tarkoituksen tuntu.

Visioni on, että tarvitsemme vaihtoehdon sille, miten vallitsevassa liikuntakulttuurissa kehoa lähestymme ja miten kehoa liikutamme. Tarvitsemme käytännön, joka ei sorru kartesiolaisuuden konventionaalisuuksiin, vaan pyrkii aidosti ottamaan kantaa kehollisen avoimuuden puolesta. Toisin sanoen tarvitsemme valppaita ja tunnustelevia yksilöitä, jotka haluavat tuottaa liikettä vaihtoehtoisen ymmärryksen kautta – ei vain tanssisaleissa, kuten tähän asti – vaan myös kuntosaliympäristössä. Käytännöllinen feministinen liikunnanohjaaminen on vastaus niihin liikuntakulttuurista löytyviin kinesteettisen kehollisuuden laiminlyönteihin, joista viitteenä *Fit*-lehden ilmentämää kehollisuusparadigmaa voidaan pitää. Olen edellä luonnostellut tämän uuden käytännön

lähtökohtia, jotka perustuvat huomiolle siitä, että liikkuja elää usein kodittomuudessa kehonsa suhteen. Olen kuvaillut alustavasti niitä keinoja, joiden kautta maailmassa-olemisemme voi eläytyä kehoon ja ylittää kehon outouden. Näitä keinoja ovat ihmettelyn luoma kehotiedon lukkiutumattomuus, moniaistinen eläytyminen ja katseen ensisijaisuuden kyseenalaistaminen sekä kinesteettisen kielen yhteys elävään tuntumaan.

Liikuntakontekstissa ihmettely tunnustaa, että kehollisuudessa me elämme jatkuvaa muutosta. Keho saa siksi tuntua meistä erilaiselta eri hetkinä. Negatiivisen kehollisuuden hetkiä ei pyritä voittamaan pois päiväjärjestyksestä, vaan niille suodaan arvo ihmetystä herättävinä kokemuksina, joiden kautta olemiseemme avautuu uusia tiedollisia tuntumia. Varsinaista ihmettelyä ei kuitenkaan vielä ole liikkujan ja hänen kehonsa, eikä liikkujan ja asiantuntijan välillä kuin poikkeustapauksissa, sillä teknisrationaalinen asenne ehkäisee sen. Ihmettely ihmetteleekin, miksi näin pitäisi olla edelleen. Miksi kehollisuus ei voisi olla avoimuuden asia?

Vallitsevan kehollisuusparadigman monet suljetut systeemit tuuletetaan kinesteettisellä kielellä, joka merkitsee mielestäni ainakin Heideggerin runollisen kielen käsitteen sekä Irigarayn naisisen kielen tulkinnan yhteen punomista. Runollisuus on poetiikkaa enemmän, sillä se kuljettaa kohti varsinaista olemista, kohti kotiutumista kehoon, joka tunnustetaan rajallisena ja maailman kanssa läsnä olevana. Naisinen kieli taas antaa äänen sille, joka ei ole saanut aikaisemmin tulla kuulluksi. Keho ei enää kaikkoo puhujasta, vaan sanat mukailevat subjektin halua tuntea, aistia ja ihmetellä olemisensa ulottuvuuksia. Suomen oletetun tasa-arvon ja sukupuolineutraaliuden kontekstissa näen erityisen tärkeänä herätellä sensitiivisyyttä kun on puhe kehoista.

Tämän kirjoituksen syntyprosessiin liittyy merkittävä henkilökohtainen havahtuminen siihen, miten syvälle kehosta puhumisen kieleen kartesiolaisuus on iskostunut. Jo työn alkumetreillä oli selvää, että haluan puhua kielellä, joka haastaa vallitsevia liikunta-alan konventiota. Silti peruutettuani ajallisesti aikaisemmin syntyneisiin tekstiosuuksiin, huomasin jatkuvasti tarvetta korjata omaa kieltäni. Silloinkin kun luulin puhuvani kehoista kinesteettisellä kielellä, sorruin huomaamattani samoihin hallintaa, dualismia ja visuaalisuutta korostaviin sanankäänteisiin, joita olin kritisoimassa. Ei ole helppoa puhua toisin, kun on kerran omaksunut tietyn sanaston ja tullut sisälle liikunta-alan kieleen. Siksi tiedostan, että muutokset eivät tule tapahtumaan (minussakaan) käden käänteessä eivätkä ilman vastustusta. Kinesteettisyys vaatii pitkälle vietyä ref-

lektointia ja valmiutta vastata niille, jotka kysyvät syytä kinesteettisen kielen epämääräisyydelle ja vaikeaselkoisuudelle. Annan kiitokseni niille kriittisille liikkujille, jotka ovat pakottaneet tiedostamaan käytännön kokeilujeni puutteet liikuntatilanteissa.

Margrit Shildrick (2002, 87–102) puhuu erilaisuuden etiikasta, joka suuntaa huomion partikulaarisiin kohtaamisiin toisen kanssa. Se murentaa ennalta määriteltyä liikunnan ohjaamisen logiikkaa. Totalitaristisen systeemin taipumus tulkita kehoja samuuden logiikan kautta voidaan kyseenalaistaa kinesteettisen eläytymisen kautta. Näen, että kinesteettinen asenne on reitti löytää kulloiseenkin liikuntatilanteeseen, kulloisellekin liikkujalle hänen kehollisuutensa mukaista puhetta ja toimintaa. Haaste on siinä, miten herättää ammatillisuus tyyliksi, joka ei sitoudu liaksi, mutta sitoutuu tarpeeksi ollakseen poliittista ja eettistä kehollisuuden ansaitsemassa laajuudessa. *Fit*-lehden välittämää kehollisuusparadigmaa voidaan kritisoida samoilla argumenteilla kuin kartesiolaista subjektikäsitystä ja dualistista filosofiaa. Aavistelen, että lisäymmärrystä voin rakentaa esimerkiksi perehtymällä Baruch Spinozan monistiseen ajatteluun.

Uusmaterialistista otetta luonnehtii tätäkin kirjoitusta kannatteleva pyrkimys yhdistää tiedollisesti erillään pidettyjä alueita ja osoittaa jakolinjojen keinotekoisuus. Koen, että kahtiajako luonnontieteiden ja filosofian välillä on haitta liikkujan maailmassa olemiselle. Kahtiajako pirstoo elämämme, kehomme, liikkeemme ja kielemme saarekkeiksi, joiden välillä keskustelureitit puuttuvat. Kun liikunta-alan toimijoilla ei ole käytäntöön siirtyvää aate- ja kulttuurihistorian tuntemusta, puhetta kehoista vaivaa näköalattomuus, joka näkyy siinä, miten yksiulotteisena kenttänä kehollisuus ja liikuttamisen mahdollisuudet nähdään. Jos liikunta-alalle sosiaalistumiseen ei saada sisällytettyä sukupuolentutkimuksellista ja filosofista käsitteistöä, ei ohjaamisen arkeenkaan voi syntyä erilaista ymmärrystä käytännön tekemisestä. Silloin on vaikea myöntää, että mielekäs liikkuminen ei ole pelkkää jäljittelyä ja terveysviranomaisten laatimien suositusten suorittamista.

6 LÄHTEET

FIT-AINEISTO

- Aarnio, Mirja. (5/2014, 30–33.) *Treenivarkaissa*: ”Kepeästi kohti kattoa.” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (6/2014, 24–28.) Hyvän olon avaimet: Riikka Pulkkinen: ”Haen inspiraatiota juoksemalla ja juomalla viiniä.” (Kuvat Arsi Ikäheimonen.)
----- (6/2014 67.) Terveys: ”Sokeeraa kehosi.” (Kuva Shutterstock.)
----- (9/2014, 72–74.) ”Fiksusti uuteen kauteen!” (Kuvat Shutterstock.)
----- (10/2014, 70–73.) ”Tuolileikki alkaa.” (Kuvat Shutterstock.)
Arbelius, Jenni. (3/2014, 20–23.) ”Suoraan huipulle.” (Kuvat Arsi Ikäheimonen ja Mika Pollari.)
----- (4/2014, 28–31.) Hyvän olon avaimet: Jorma Uotinen: ”Tanssin joka päivä kotonani.” (Kuvat Kirsi-Marja Savola.)
Aro, Antti. (11/2014, 44.) Minun lajini: Anne Lantee: ”Laukaisu tapahtuu tiedostamatta.” (Kuva Mari Lahti.)
Belitz-Henriksson, Jenny. (1-2/2014, 48–49.) Kotijumppa: ”Pyllistäpä vähän.” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (1-2/2014, 50–55.) FIT250, 4/8: ”Oikealla ladulla.” (Kuvat Juha Säkkinen, Timo Korhonen ja Dexal.)
----- (3/2014, 34–35.) Kotijumppa: ”Palikat esiin.” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (3/2014, 36–37.) ”Vaihtelu takaa tuloksen.” Advertoriaali Les Mills tuoteperheestä.
----- (3/2014, 44–49.) FIT250, 5/8: ”Hikeä ja harmitusta.” (Kuvat Pasi Murto.)
----- (4/2014, 38–39.) Kotijumppa: ”Valmiina juoksuun?” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (4/2014, 46–51.) FIT250, 6/8: ”Merta edemmäs venymään.” (Kuvista ei tietoa.)
----- (5/2014, 44–45.) Kotijumppa: ”Hei, me lankutetaan!” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (5/2014, 46–51.) FIT250, 7/8: ”Nyt ei luovuteta!” (Kuvat valmistajat.)
----- (6/2014, 40–41.) Kotijumppa: ”Tästä tulee hyvä päivä.” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (6/2014, 44–49.) FIT250, 8/8: ”Ohi on!” (Kuvat Tomi Salakari ja Pasi Murto.)
----- (7-8/2014, 34–36.) ”Kamelit jumppatunnilla.” (Kuvat Hanna-Maija Matikainen.)
----- (7-8/2014, 48–49.) Kotijumppa: ”Anna palaa!” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (9/2014, 40–41.) Kotijumppa: ”Kyytiä kahvoille!” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (10/2014, 40–41.) Kotijumppa: ”Jumit auki!” (Kuvat Mika Pollari.)
----- (11/2014, 36–37.) Kotijumppa: ”Liikkeiden kunkku.” (Kuvat Mika Pollari.)
Haikarainen, Timo. (1-2/2014, 14–17.) ”Kiinteytyjän kierot ansat.” (Kuvat Shutterstock ja Hanna-Maija Matikainen.)
----- (1-2/2014, 24–29.) ”Kyykkyy, ylös!” (Kuvat Arsi Ikäheimonen ja Shutterstock.)
----- (3/2014, 14–18.) ”Hei sun heiluvilles!” (Kuvat Arsi Ikäheimonen ja Shutterstock.)
----- (3/2014, 24–27.) ”Täyden kympin treeni.” (Kuvat Arsi Ikäheimonen ja Shutterstock.)
----- (4/2014, 12–18.) ”8 viikossa teräskuntoon.” (Kuvat Kirsi-Marja Savola ja Shutterstock.)
----- (4/2014, 22–26.) ”Rullaati rullati!” (Kuvat Kirsi-Marja Savola ja valmistajat.)
----- (4/2014, 32–34.) ”Paljonko on paljon?” (Kuvat Kirsi-Marja Savola ja Shutterstock.)
----- (5/2014, 12–17.) ”Elämäsi treeni.” (Kuvat Hanna-Maija Matikainen ja Shutterstock.)
----- (5/2014, 24–28.) ”Askel lentoon.” (Kuvat Kirsi-Marja Savola.)
----- (6/2014, 14–21.) ”Katse napaan.” (Kuvat Kirsi-Marja Savola ja Shutterstock.)
----- (6/2014, 42–43.) ”Ratkaiseva askel.” (Kuvat Shutterstock.)
----- (7-8/2014, 16–22.) ”Rautaiset reidet.” (Kuvat Fabian Björk ja Shutterstock.)
----- (7-8/2014, 28–33.) ”Kesäterässä.” (Kuvat Kirsi-Marja Savola ja Shutterstock.)
----- (7-8/2014, 38–41.) ”6 x bodarin salainen ase.” (Kuvat Shutterstock.)
----- (7-8/2014, 42–44.) ”Enemmän, useammin, överiksi.” (Kuvat Shutterstock.)
----- (7-8/2014, 108.) Kysy asiantuntijalta – palsta: ”Au, kramppaa!” (Kuvat Shutterstock.)
----- (9/2014, 12–18.) ”Superstartti.” (Kuvat Arsi Ikäheimonen ja Shutterstock.)
----- (9/2014, 28–31.) ”Ylös, ulos ja urheilukentälle.” (Kuvat Arsi Ikäheimonen.)

- (10/2014, 14–18.) "Kenraali käskee!" (Kuvat Mika Pollari ja Shutterstock.)
- (10/2014, 26–30.) "Vaihtamalla paranee." (Kuvat Mika Pollari.)
- (10/2014, 36–37.) "Geenien armoilla?" (Kuvat Shutterstock.)
- (10/2014, 93.) Kysy asiantuntijalta – palsta: "Päänsärkyä treenistä." (Kuvat Shutterstock.)
- (11/2014, 12–17.) "Nyt otetaan löysät pois!" (Kuvat Mari Lahti ja Shutterstock.)
- (11/2014, 26–29.) "Selvitä kroppasi heikoin lenkki." (Kuvat Hanna-Maija Matikainen.)
- (12/2014, 12–19.) "Paikoillenne, valmiit – varaslähtö!" (Kuvat Arsi Ikäheimonen.)
- (12/2014, 21.) "Tehot tappiin." (Kuva Shutterstock.)
- (12/2014, 92–93.) Kysy asiantuntijalta – palsta: "Voiko kova treeni olla vaaraksi?" (Kuva Shutterstock.)
- Honkasalo, Laura. (9/2014, 61.) Terveys: "Pää rennoksi!" (Kuva Shutterstock.)
- (12/2014, 68–72.) Selviytyjä: Christina Gates: "Liikunta antoi taukoa surusta." (Kuvat Mika Pollari.)
- Huolman, Sanna. (1-2/2014, 30–35.) "Pakkoloma." (Kuvat Mika Pollari ja Shutterstock.)
- Jaakkola, Kaisa. (4/2014, 98.) Kolumni: "Treenari, ruoska pois."
- (6/2014, 97.) Kolumni: "Vähemmän on enemmän kuin ei mitään."
- (11/2014, 98.) Kolumni: "Opetellaan syömään."
- Kivimäki, Katariina. (12/2014, 5.) Pääkirjoitus: "Rehellinen startti."
- Laakso, Kukka. (1-2/2014, 114.) Kolumni: "Se saa miehen joka pumpppaa."
- (3/2014, 98.) Kolumni: "Ihan kohta..."
- (5/2014, 98.) Kolumni: "Stop, poljetaan paikallaan."
- (10/2014, 99.) Kolumni: "Keisarin uusin mallisto."
- (12/2014, 98.) Kolumni: "Tunneista ja tunteista."
- Lehto, Anna. (1-2/2014, 82–85.) "Terveys testiin." (Kuvat Hanna-Maija Matikainen.)
- Leppänen, Marko. (3/2014, 30–33.) Hyvän olon avaimet: Janni Hussi: "Olen hullu treenaaja." (Kuvat Mika Pollari.)
- (5/2014, 69.) Terveys: "Pipo kireällä." (Kuva Shutterstock.)
- Lukkari, Leena. (9/2014, 32–35.) Hyvän olon avaimet: Emilia Pikkarainen: "Nousen altaasta aina hehkeänä." (Kuvat Marek Sabogal.)
- (10/2014, 22–25.) Hyvän olon avaimet: Minna Tervämäki: "Äänitän itselleni rentoutusnauhoja." (Kuvat Mari Lahti.)
- Lätti, Johanna. (1-2/2014, 38–41.) *Treenivarkaissa*: "Leuka ylös." (Kuvat Arsi Ikäheimonen.)
- (7-8/2014, 37.) Minun lajini: Lotta Luoma: "Laudalla olen kuin meditaatiossa." (Kuva Marek Sabogal.)
- (9/2014, 8-10.) *Fit* lämmittelyt – palsta. (Kuva Shutterstock ja valmistajat.)
- (10/2014, 7.) Pääkirjoitus: "Lupa olla vahva."
- (11/2014, 8-10.) *Fit* lämmittelyt – palsta. (Kuvat Samuli Ronkanen ja Seidi Guzejev.)
- Mendez, Jenna. (12/2014, 74–76.) "Kuka auttaa, kun juilii ja jumittaa?" (Kuva Shutterstock.)
- Noronen, Meira. (1-2/2014, 20–23.) Hyvän olon avaimet: Elastinen: "Itsetuntoni kesti sen, että olin ujo ja hintelä." (Kuvat Mika Pollari ja Shutterstock.)
- Nurmo, Reetta. (11/2014, 72–74.) "Synnytyssalilta treenisalille?" (Kuva Shutterstock.)
- Rapo, Niina. (11/2014, 20–24.) Hyvän olon avaimet: Jaana Pelkonen: "En ikinä luovu kermasta ja voista." (Kuvat Arsi Ikäheimonen.)
- Valkila, Noora. (3/2014, 71.) Terveys: "Relaa vähän." (Kuva Shutterstock.)
- (3/2014, 72–75.) Selviytyjä: Marjo Remes: "Ilman uutta sydäntä en urheilisi." (Kuvat Mika Pollari.)
- (6/2014, 68–71.) Selviytyjä: Heli Saarinen: "Treeni auttaa lääkkeitä paremmin." (Kuvat Mika Pollari.)
- (7-8/2014, 84–87.) Selviytyjä: Anni Täckman: "Halvaus ei pysäyttänyt minua." (Kuvat Mika Pollari.)
- (9/2014, 20–25.) "Hyvässä hantissa." (Kuvat Henna Aaltonen ja Marek Sabogal.)

- (9/2014, 62–66.) Selviytyjä: Heidi Ojanperä: "Liikunta auttoi hyväksymään lapsettomuuden." (Kuvat Mika Pollari.)
- (10/2014, 66–69.) Selviytyjä: Jenna Renko: "Pelko kuolemasta sai elämään terveellisesti." (Kuvat Mika Pollari.)
- (11/2014, 62–66.) Selviytyjä: Susanna Tanni: "Pilateshengitys on pelastanut minut." (Kuvat Mika Pollari.)
- Vatka, Miia. (1-2/2014, 5.) Pääkirjoitus: "Nolostelu sikseen."
- (1-2/2014, 58.) Minun kehoni: Heli Lundström: "Lempinimeni on Runteli." (Kuva Marko Niemelä.)
- (3/2014, 39.) Minun kehoni: Sara Parpala: "Lihakset ovat pomppimisesta pinteessä." (Kuva Marek Sabogal.)
- (4/2014, 5.) Pääkirjoitus: "Katse peiliin."
- (4/2014, 8-9.) *Fit* lämmittelyt – palsta. (Kuva Mika Pollari, Arsi Ikaheimonen, Pasi Murto, Shutterstock ja valmistajat.)
- (4/2014, 35.) Minun kehoni: Krista Pöllänen: "Kroppani on toispuolinen." (Kuva Mika Pollari.)
- (5/2014, 37.) Minun lajini: Emilia Tuukkanen: "Treenaan itseäni isompien miesten kanssa." (Kuva Mika Pollari.)
- (6/2014, 39.) Minun lajini: Kaisa Lehtonen: "Olen treeninarkkari." (Kuva Arsi Ikaheimonen.)
- Vähähyyppä, Miia. (12/2014, 29.) Minun lajini: Nina Halme: "Jos pelkää loukkaantumista, on aika lopettaa." (Kuva Jussi Väättäinen.)
- Väisänen, Satu. (5/2014, 74–75.) "Kerro, kerro kehoni." (Kuvat Seidi Guzejev ja Shutterstock.)

KIRJALLISUUS

- Aalto, Seppänen, Lindberg & Paunonen. (2015) *Treenaa voimakas ja kiinteä pakara*. Fitra Oy.
- Adams, Parveen. (1989) "Of Female Bondage." Teoksessa Brennan, Teresa (ed.). (1989) *Between Feminism and Psychoanalysis*. Routledge, London & New York. 247-265.
- Ahmed, Sara. (2014) *The Cultural Politics of Emotion*. (Second edition.) Edinburgh University Press, Edinburgh.
- Alaimo, Stacy. (2008) "Trans-corporeal Feminism and the Ethical Space of Nature." Teoksessa Alaimo & Hekman. (eds.). (2008) *Material Feminisms*. Indiana University Press, Bloomington & Indianapolis. 237-264.
- Alaimo, Stacy & Hekman, Susan. (2008) "Introduction: Emerging Models of Materiality in Feminist Theory." Teoksessa Alaimo & Hekman. (eds.). *Material Feminisms*. Indiana University Press, Bloomington & Indianapolis. 1-19.
- Allen, Jeffner. (1996) "Motherhood. The Annihilation of Women." Teoksessa Allen, Jeffner. *Sinuositys*. Indiana University Press, Bloomington ja Indianapolis. 28-44.
- Bartky, Sandra Lee. (1998) "Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power." Teoksessa Weitz Rose (ed.). (1998) *The Politics of Women's Bodies. Sexuality, Appearance and Behavior*. Oxford University Press, New York, Oxford. 25-45.
- Berlant, Lauren. (2012) *Love/Desire*. Dead Letter Office. punctum books, Brooklyn, NY.
- Brenscheidt gen. Jost, Diana. (2013) "'A Mover la Colita': Zumba Dance-Fitness in Mexico and Beyond." Teoksessa Masi de Casanova, Erynn & Jafar, Afshan (eds.). (2013) *Bodies Without Borders*. New York, Palgrave Macmillan. 143-161.
- Bourdieu, Pierre. (1978) "Sport and Social Class." *Social Science Information* 17(6), 819-840.
- Bourke, Joanna. (2014) *The Story of Pain. From Prayer to Painkillers*. Oxford University Press, New York, NY.
- Desmond, Jane C. (1994) "Difference: Issues in Dance and Cultural Studies." *Cultural Critique*, No.26 (Winter, 1993–1994), 33–63.

- Descartes, René. (2001) *Teokset I*. Suom. Sami Jansson. Gaudeamus Kirja. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. Tammer-Paino, Tampere.
- (2002) *Teokset II*. Suom. Tuomo Aho ja Mikko Yrjönsuuri. Gaudeamus Kirja. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. Tammer-Paino, Tampere.
- Douglas, Mary. (2003) *Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi*. (alkup. *Purity and Danger. An analysis of the concepts of pollution and taboo*, 1966.) Suom. Virpi Blom ja Kaarina Hazard. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Foucault, Michel. (1998) *Seksuaalisuuden historia: Tiedontahto, Nautintojen käyttö, Huoli itsestä*. (alkuteokset *La volonté de savoir* 1976; *L'usage des plaisirs* 1984; *Le souci de soi* 1984). Suom. Kaisa Sivenius. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Grosz, Elisabeth. (1994) *Volatile Bodies. Toward a Corporeal Feminism*. Indiana University Press.
- Harjunen, Hannele & Kyrölä, Katariina. (2007) "Johdanto. Lihavuustutkimusta toisin." Teoksessa Kyrölä & Harjunen. (toim.). (2007) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Like. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 9-46.
- Heidegger, Martin. (2000) *Oleminen ja aika*. (Alkup. *Sein und Zeit*, 1926.) Suom. Reijo Kupiainen. Osuuskunta Vastapaino. Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä.
- (2007) "Tekniikan kysyminen." Teoksessa Heidegger, Martin. *Tekniikka ja käänne*. (Alkup. *Die Technik und die Kehre*, 1962.) Suom. Vesa Jaaksi. Eurooppalainen filosofian seura ry. Tampere. Tallinnan kirjapaino-osakeyhtiö, Tallinna. 8-42.
- (2009) "...runollisesti ihminen asuu..." Teoksessa Heidegger, Martin. *Esitelmää ja kirjoituksia osa II*. (Alkup. *Vorträge und Aufsätze Teil II*, 1967.) Suom. Miika Luoto. Eurooppalainen filosofian seura ry. Tampere. Tallinnan kirjapaino-osakeyhtiö, Tallinna. 70-92.
- Heinämaa, Sara. (1996) *Ele, tyyli, sukupuoli. Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle*. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- (2000) *Ihmetys ja rakkaus. Esseitä ruumiin ja sukupuolen fenomenologiasta*. Nemo. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Irigaray, Luce. (1996) *Sukupuolieron etiikka*. (alkup. *Les Éditions de Minuit*, 1984.) Suom. Pia Sivenius. Gaudeamus Kirja. Tammer-Paino, Tampere.
- Kinnunen, Taina. (2001) *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. Gaudeamus, Helsinki.
- (2008) *Lihaan leikattu kauneus. Kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset*. Gaudeamus, Helsinki University Press, Helsinki.
- Klemola, Timo. (1998) *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol.66.
- Kokkonen, Jouko. (2003a) "Katveesta näkyviin – naiset ja muut erityisryhmät." . *Liikunta & Tiede* 5-6/2003. 26-30.
- (2003b) "Valistuskin on vallankäyttöä." Haastattelu. *Liikunta & Tiede* 5-6/2003. 9.
- Koski, Tapio. (1991) *Liikunta ja kehoisuus perenniaalisessa filosofiassa. Fenomenologinen tutkimus liikunnan merkityksestä ihmisen kokonaistumisessa*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. XVII
- (2005) *Juoksemisen filosofia. Kestävyysjuoksun monet ulottuvuudet – miten lihan kautta voi haastaa itsensä*. Tampereen yliopistopaino Oy. Juvenes Print, Tampere.
- Kotkansalo, Jaana. (2014) *Intohimona fitness. Kehonmuokkausopas*. Fitra Oy.
- Kuhn, Thomas. (1994) *Tieteellisten vallankumousten rakenne*. (alkup. *The Structure of Scientific Revolutions*, 1962/1969.) Suom. Kimmo Pietiläinen. Art House Oy. WSOY, Juva.
- Kunnari, Ari. (2011) *Liikuntapäätö ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä*. Acta Universitatis Lapponiensis 205. Lapin yliopistopaino, Rovaniemi.
- Kyrölä, Katariina. (2007) "Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus *Helsingin sanomissa*." Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.). (2007) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Like. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 49-82.

- Laukkanen, Anu. (2012) "Egyptiläinen tunne – Ääni ja liike affektiivisena kohtaamisen paikkana egyptiläisessä tanssityylissä." Teoksessa Laukkanen, Anu. *Liikuttavat erot. Etnografisia kohtaamisia itämaisessa tanssissa*. Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy. 187–209.
- Lehtinen, Virpi. (2000) "Luce Irigarayn filosofinen hanke: Etiikka, rakkaus ja naisellinen." Teoksessa Anttonen, Anneli; Lempiäinen, Kirsti & Liljeström, Marianne. (toim.) *Feministejä – Aikamme ajattelijoita*. Vastapaino. Tammer-Paino oy, Tampere. 213–238.
- Leppihalme, Ilmari. (2002) "Kilpailevat naisbodausten estetiikat. Pumping Iron II: The Women." Teoksessa von Bonsdorff, Pauline ja Seppä, Anita. (toim.) *Kauneuden sukupuoli. Näkökulmia feministiseen estetiikkaan*. Gaudeamus. Tammer-Paino oy, 181–210.
- Lloyd, Genevieve. (2000) *Miehin järki. "Mies" ja "nainen" länsimaaisessa filosofiassa*. (alkup. *The Man of Reason. "Male" and "Female" in Western Philosophy*, 1984.) Suom. Marjo Kylmänen. Kirjakas/Tallprint. Vastapaino, Tampere.
- Monaghan, Lee. (2005) "Big Handsome Men, Bears and Others: Virtual Constructions of 'Fat Male Embodiment'". *Body & Society* 11:2. 81–111.
- Monni, Kirsi. (2004) *Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigma taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999*. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Yliopistopaino, Helsinki.
- Oksala, Johanna. (2005) "Feministinen filosofia nykyisyyden ontologiana." Teoksessa Oksala, Johanna & Werner, Laura (toim.). (2005) *Feministinen filosofia*. Gaudeamus. Tammer-Paino oy, Tampere. 156–173.
- Oksanen, Atte & Turtiainen, Jussi. (2004) "Kirjailtu elämä – tatuoinnit ruumiillistuvan yhteiskunnan minuuksproblematiikkana." *Sosiologia* 1/2004. 28–41.
- Paasonen, Susanna. (2003) "Missä liha? Kyberavaruuskuvasto ja ruumiittomuuden merkitykset." *Tiedostustutkimus* 3/2003, 26:3. 4–16.
- Pajala, Outi. (2007) "Mielessä hämmötti punainen mekko. Vaate, sukupuoli ja laihduttaminen Painonvartijat-yrityksen 'menestystarinoissa'." Teoksessa Kyrölä & Harjunen. (toim.). (2007) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruuminormit ja sukupuoli*. Like. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 83–106.
- Palin, Tutta. (1996) "Ruumis." Teoksessa Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (toim.). (1996) *Avainsanat – 10 askelta feministiseen tutkimukseen*. Vastapaino. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. 225–244.
- Parviainen, Jaana. (1994) *Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. 51.
- (1998) *Bodies Moving And Moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art*. Tampere University Press. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala.
- (2006) *Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. Gaudeamus. Hakapaino, Helsinki.
- Penelope, Julia. (1996) "Passing Lesbians: The High Cost of Femininity." Teoksessa Mohin, Lilian. (ed.) (1996) *An Intimacy of Equals. Lesbian Feminist Ethics*. Onlywomen Press, London. 118–152.
- Puhakainen, Jyri. (1995) *Kohti ihmisen valmentamista: Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta*. Tampere. Taju.
- Puuronen, Anne. (2004) *Rasvan tyttäret. Etnografisen tutkimuksen anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 42. Hakapaino oy, Helsinki.
- Reuter, Martina. (2005) "Johdanto." Teoksessa Descartes, René. *Teokset IV*. Gaudeamus Kirja. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. Tammer-Paino, Tampere. 7–21.
- Salecl, Renata. (2004) *On anxiety*. Routledge, London & New York.
- Santanen, Sami. (2006) "Runouden pohjavirta: Heidegger ja Hölderlin." Teoksessa Backman, Jussi & Luoto, Miika. (toim.) *Heidegger. Ajattelun aiheita*. Eurooppalaisen filosofian seura ry. Juvenes Print, Tampere. 2006, 278–301.

- Schildrick, Margrit. (2002) *Embodying the Monster. Encounters with the Vulnerable Self*. SAGE Publications Ltd.
- Tuovinen, Paula. (2006) "Pyllistävät blondit." Teoksessa Kinnunen, Taina ja Puuronen, Anne (toim.). (2006) *Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat*. Gaudeamus, Tammer-Paino Oy, Tampere. 249–268.
- Välipakka, Inka (2005) "Fyysinen pääoma sosiaalisessa toimijuudessa. Liikkuminen ja kehollisen eläytymisen taito." *Niin & Näin* 2/2005. 57–63.
- Väätäinen, Hanna. (2007) "Tilan ottaminen, vammaisuus ja suurikokoisuus yhteisötanssissa." Teoksessa Kyrölä & Harjunen. (toim.) (2007) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Like. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 251–274.

LIITTEET

Liite 1. FIT250-elämänmuutosprojektin naiset. (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 47.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 2. ”Erikoistekniikoilla treenisä tehostuu ja lihaksesi kasvavat nopeammin.”
(Haikarainen *Fit* 7-8/2014, 38.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 3. ”Menee menee! Katja L. se vain vetelee leukoja.” (Belitz-Henriksson *Fit* 3/2014, 44.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 4. ”Kerro, kerro kehoni.” (Väisänen *Fit* 5/2014, 74.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 5. ”Elämäsi treeni.” (Haikarainen *Fit* 5/2014, 14.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 6. Hiram Powers, *The Creek Slave*.
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 7. ”Askel lentoon.” (Haikarainen *Fit* 5/2014, 25.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 8. Valakyykky. (Haikarainen *Fit* 11/2014, 27.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 9. ”Leuka ylös!” (Lätti *Fit* 1-2/2014, 40.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 10. Personal trainer Stefanie Hagelstam. (Valkila *Fit* 9/2014, 25.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 11. Tanssija-koreografi Sonya Lindfors. (Valkila *Fit* 9/2014, 21.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 12. Stunt Pia Mattinen. (Valkila *Fit* 9/2014, 22.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 13. ”Kyykkyy, ylös!” (Haikarainen *Fit* 1-2/2014, 25.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 14. Selviytyjän vauhdikas elämä. (Valkila *Fit* 7-8/2014, 87.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 15. ”Halvaus ei pysäyttänyt minua.” (Valkila *Fit* 7-8/2014, 85.)
Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 16. "Irvistys kuuluu asiaan! Viimeiset sarjat ovat pelkkää poltetta." (Haikarainen *Fit* 3/2014, 26.)

Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 17. "Kenraali käskee!" Army-treeni. (Haikarainen *Fit* 10/2014, 17.)

Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 18. "Täyden kympin treeni." (Haikarainen *Fit* 3/2014, 25.)

Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 19. "Terveys testiin." (Lehto *Fit* 1-2/2014, 82.)

Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.

Liite 20. Maija FIT250-projektin loputtua. (Belitz-Henriksson *Fit* 6/2014, 49.)

Kuvaa ei voida julkaista verkossa tekijänoikeudellisten syiden vuoksi.